



**Universidade
de Aveiro
Ano 2017**

Departamento de Comunicação e Arte

**ELSA CRISTINA
VIEIRA
FELICIDADE**

**EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO
TRATO VOCAL COMO ESTRATÉGIAS
PEDAGÓGICAS NO ENSINO NO CANTO**



Universidade
de Aveiro
Ano 2017

Departamento de Comunicação e Arte

**ELSA CRISTINA
VIEIRA
FELICIDADE**

EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL COMO ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS NO ENSINO NO CANTO

Relatório de Estágio apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizada sob a orientação científica do Prof. Doutor António José Vassalo Neves Lourenço, Professor Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

.

Dedicatória

Aos meus alunos e família.

O júri

Presidente

Prof^a. Doutora Shao Xiao Ling

Professora Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte
da Universidade de Aveiro

Vogais

Prof^a. Doutora Maria Cristina Pais Aguiar

Professora Adjunta da Escola Superior de Educação –
Instituto Politécnico de Viseu (arguente)

Prof. Doutor António Vassalo Lourenço

Professor Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte
da Universidade de Aveiro (orientador)

Agradecimentos

Ao Professor Doutor António Vassalo Lourenço pela disponibilidade, pela orientação e pelo trabalho;

À Professora Doutora Filipa Lã pela amizade, pelo conhecimento, pelos ensinamentos no canto;

À Professora Ana Quinteiro pela orientação e pelo acompanhamento pedagógico durante o estágio;

Aos meus amigos pelo companheirismo o longo do meu percurso académico;

Aos meus pais;

Ao António Conde pela paciência, atenção, confiança, compreensão e amizade;

Aos meus alunos pelo contributo no meu crescimento humano e pedagógico no ensino do canto;

Palavras – chave

Ensino, canto, Pedagogia vocal, Aquecimento e Arrefecimento Vocal, Exercícios de semi-oclusão do trato vocal

Resumo

Os exercícios de semi-oclusão do trato vocal podem ser considerados estratégicas no ensino do canto pelos benefícios vocais que promovem durante a aquisição de competências e consequentemente no desenvolvimento performativo do aluno. Podem ser executados em contexto de aula no aquecimento e no arrefecimento vocal, mas também no repertório musical. É necessário que o professor conheça, experimente, reflita sobre determinadas estratégias a aplicar no contexto vocal do aluno, tendo em conta as suas dificuldades e necessidades vocais, e o próprio repertório a executar por ele. Será importante que o professor consiga dar oportunidade de sentir, de experimentar e de executar determinados exercícios que promovam uma qualidade vocal plena e autêntica.

Neste trabalho, a autora quer deixar um contributo pedagógico informado sobre a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégias capazes de melhorar o desempenho e a qualidade vocal do aluno. Serão apresentadas diversas possibilidades de execução e respetivos benefícios vocais. Consequentemente, a autora expõe um questionário dirigido a professores de canto (e classe de conjunto vocal) e as suas respostas, tendo analisado a importância do aquecimento e do arrefecimento vocal e a prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula no que diz respeito ao uso, à frequência, à duração e à tipologia vocal usada quer no aquecimento, no arrefecimento quer noutros momentos performativos vocais.

Keywords

Teaching, Singing, Vocal Pedagogy, Vocal Warm-up an Cool-down, semiocluded vocal tract exercises

Abstract

Semi-occlusion exercises vocal tract exercises can be considered strategic in singing teaching because of the vocal benefits they promote during the acquisition of skills, and consequently in the performative development of the student. They can be performed in class context in the warming and vocal cooling, but also in the musical repertoire.

It is necessary for the teacher to know, try, reflect on certain strategies to apply in the vocal context of the student, taking into account the student's difficulties and vocal needs, and the very repertoire to be performed by him. It will be important for the teacher to be given the opportunity to feel, to experiment, and to perform certain exercises that promote a full and authentic vocal quality.

In this work, the author wants to make an informed pedagogical contribution about the practice of semi-occlusion vocal tract exercises as strategies capable of improving the performance and vocal quality of the student. Several possibilities of implementation and respective vocal benefits will be presented. Consequently, the author presents a questionnaire directed to singing teachers (and vocal ensemble class) and their responses, having analysed the importance of warming and vocal cooling and the practice of semi-occlusion exercises of the vocal tract in class context in terms of use, frequency, duration and vocal typology used both in warming, cooling and other vocal performative moments.

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

O presente trabalho está dividido em duas partes:

A primeira parte consta o relatório de estágio referente à *Prática Supervisionada de Ensino* realizada no Conservatório Regional de Coimbra, no ano letivo de 2015-2016.

A segunda parte denota o trabalho de investigação sobre os exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégias pedagógicas no ensino do canto, tendo em conta a sua importância, a sua prática, a sua frequência e duração em contexto de aula decorrentes no processo de ensino-aprendizagem.

1ª Parte:

INTRODUÇÃO	5
1. CONTEXTUALIZAÇÃO	9
1.1. INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO – CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	9
1.2. MEIO SOCIOCULTURAL ENVOLVENTE	12
1.3. PROGRAMA CURRICULAR NA SUA ARTICULAÇÃO COM O PROJETO DE ESCOLA VIGENTE	13
2. CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA E SEUS INTERVENIENTES	19
2.1. O PROFESSOR – NO ÂMBITO DA PRÁTICA OBSERVADA (PERFIL METODOLÓGICO E ARTÍSTICO)	19
2.2. OS ALUNOS – NO ÂMBITO DA PRÁTICA OBSERVADA E INTERVENCIONADA (PERFIL MUSICAL, COMPORTAMENTAL E ESCOLAR)	20 20
2.3. A RELAÇÃO PEDAGÓGICA – NO ÂMBITO DA PRÁTICA OBSERVADA E INTERVENCIONADA	22
3. OBJETIVOS E METODOLOGIAS	27
3.1. PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	27
3.1.1. <i>Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva</i>	27
3.1.2. <i>Participação em atividade pedagógica do Orientador Cooperante</i>	28
3.2. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	28
3.2.1. <i>Participação ativa em Ações a realizar no âmbito do Estágio</i>	29
3.3. OBJETIVOS GERAIS DO PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	30

3.4.	DESCRIÇÃO DE FASEAMENTO DO PLANO EM TERMOS DE OBJETIVOS A ATINGIR COM OS ALUNOS A LONGO, MÉDIO E CURTO PRAZO	30
3.5.	METODOLOGIA DE ENSINO-APRENDIZAGEM E DE AVALIAÇÃO	35
4.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	43
4.1.	REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE ORIENTAÇÕES CIENTÍFICAS E METODOLÓGICAS	43
4.2.	BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA	44
5.	PLANIFICAÇÃO DE AULAS	49
5.1.	ALUNA MIRIAM MARQUES TRINDADE	49
5.2.	ALUNA CRISTIANA MARIA SANTOS CARVALHO	97
6.	RELATÓRIOS DE AULAS DADAS	167
6.1.	ALUNA MIRIAM TRINDADE	167
6.2.	ALUNA CRISTIANA CARVALHO	199
7.	RELATÓRIOS AULAS OBSERVADAS	245
7.1.	ALUNA ANA RUTE DUARTE MALHO	245
8.	ATIVIDADES EXTRACURRICULARES	281
8.1.	ATIVIDADES ORGANIZADAS	281
	<i>8.1.1. Ida à Ópera</i>	<i>281</i>
	<i>8.1.2. Masterclasse de Interpretação Cénica</i>	<i>282</i>
8.2.	ATIVIDADES PARTICIPADAS	283
	<i>8.2.1. Aula aberta de canto (Universidade de Aveiro)</i>	<i>283</i>
	<i>8.2.2. Audição de Canto (Conservatório Regional de Coimbra)</i>	<i>284</i>
9.	AVALIAÇÃO	289
9.1.	AVALIAÇÃO DAS ALUNAS	289
9.2.	AUTOAVALIAÇÃO DA ALUNA ESTAGIÁRIA	290
	ANEXOS (1ª PARTE)	291
	APÊNDICE	325

2ª Parte:

1. INTRODUÇÃO	341
1. INTRODUÇÃO	343
1.1. TEMÁTICA DE INVESTIGAÇÃO	344
1.2. MOTIVAÇÃO	347
1.3. OBJETIVOS	349
1.4. ESTRUTURA DO TRABALHO	350
2. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA	353
A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E ARREFECIMENTO VOCAL	353
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	357
2.1. EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL (DEFINIÇÃO)	357
2.2. VARIAÇÕES DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL	361
2.2.1. <i>RESONANT VOICE</i>	361
2.2.2. <i>Humming</i>	363
2.2.3. <i>RESONANCE TUBE PHONATION</i>	364
2.2.4. VIBRAÇÃO DA LÍNGUA E DOS LÁBIOS	367
2.2.4.1. <i>Vibração Sonora da Língua</i>	368
2.2.4.2. <i>Vibração Sonora dos Lábios</i>	369
2.2.7. <i>FINGER KAZOO</i>	370
2.2.8. <i>RASPBERRIES</i>	371
2.2.9. <i>VOCAL FRY</i>	371
2.2.10. OUTROS	372
TÉCNICA DA MÃO SOBRE A BOCA	372
3. QUESTIONÁRIO	375
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	377
CONCLUSÃO	397
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	401
ANEXOS (2ª PARTE)	411

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: SALÃO DE CONCERTO/AUDIÇÕES; SALAS DE AULA DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	9
FIGURA 2: INSTALAÇÕES DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	10
FIGURA 3: CIDADE DE COIMBRA.....	12
FIGURA 4: ANA PAULA QUINTEIRO.....	19
FIGURA 5: PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA PEDAGÓGICA DE COADJUVANÇA LETIVA	27
FIGURA 6: PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADE PEDAGÓGICA DO ORIENTADOR COOPERANTE.....	28
FIGURA 7: PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO DE ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES.....	29
FIGURA 8: PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO NA PARTICIPAÇÃO ATIVA EM AÇÕES	29
FIGURA 9: GRAU DE FORMAÇÃO	379
FIGURA 10: ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO DE ENSINO: CANTO E CLASSE DE CONJUNTO VOCAL.....	380
FIGURA 11: ÁREA DE TRABALHO: AULAS DE CANTO E DE CLASSE DE CONJUNTO VOCAL	380
FIGURA 12: AQUECIMENTO VOCAL: IMPORTÂNCIA DA SUA PRÁTICA NO CONTEXTO DE ENSINO-APRENDIZAGEM.....	381
FIGURA 13: ARREFECIMENTO VOCAL: IMPORTÂNCIA DA SUA PRÁTICA NO CONTEXTO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	382
FIGURA 14: PRÁTICA DO AQUECIMENTO VOCAL EM CONTEXTO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	384
FIGURA 15: PRÁTICA DO ARREFECIMENTO VOCAL EM CONTEXTO DE ENSINO-APRENDIZAGEM.....	385
FIGURA 16: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NO CONTEXTO DE ENSINO- APRENDIZAGEM.....	385
FIGURA 17: A PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NO ENSINO DO CANTO.....	386
FIGURA 18: BENEFÍCIOS VOCAIS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL	387
FIGURA 19: PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL EM CONTEXTO DE AULA	388
FIGURA 20: FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL EM CONTEXTO DE AULA	388
FIGURA 21: PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NO AQUECIMENTO E NO ARREFECIMENTO VOCAL	389
FIGURA 22: EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NO AQUECIMENTO.....	390
FIGURA 23: EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NO ARREFECIMENTO	390
FIGURA 24: TEMPO DE PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NO AQUECIMENTO	391
FIGURA 25: TEMPO DE PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NO ARREFECIMENTO	393
FIGURA 26: A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL NOUTROS MOMENTOS PERFORMATIVOS	394

LISTA DE ABREVIATURAS

CE – Conselho Escolar

CRC – Conservatório Regional de Coimbra

CT – Músculo Cricotiróideo

CAT - Cricoaritneideo Lateral

DT – Direção Pedagógica

F⁰ – Frequência Fundamental

FK – *Finger Kazoo*

PE – Projecto Educativo

NPS – Nível de Pressão Sonora

SOTV - Exercícios de semi-oclusão do trato vocal

TA - Músculo Tireoaritenóideo

TVSL – Técnica de vibração sonorizada da língua/dos lábios

1ª PARTE

INTRODUÇÃO

Introdução

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito da disciplina *Prática de Ensino Supervisionada* que insere o plano curricular do Mestrado em Ensino de Música¹, na Universidade de Aveiro.

A *Prática de Ensino Supervisionada* é fundamental no plano curricular de um curso com vertente educacional, pois promove momentos de experiência, de desafios e de exigências em contexto real de aula, possibilita a aplicação prática de conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica, e complementa, e aperfeiçoa, a aprendizagem e o desenvolvimento das capacidades do aluno (futuro professor), no que diz respeito a problemáticas, a desafios, a resoluções pedagógicas, a métodos e a ferramentas de ensino.

O relatório contém a descrição dos componentes, materiais e contextos do Plano Anual do Aluno em Prática, através da ligação entre a instituição de acolhimento, Conservatório Regional de Coimbra (CRC), e o curso de Mestrado em Ensino da Música, lecionado no Departamento de Comunicação e Arte, da Universidade de Aveiro.

Trata-se de uma formação com duração de um ano letivo (de 12 de outubro de 2015 a 30 de maio de 2016), que contempla a contextualização da prática, através da descrição da instituição de acolhimento, do meio sociocultural envolvente, e do programa curricular vigente na escola; a caracterização da prática pedagógica e dos seus intervenientes: professor orientador cooperante, alunos e da relação pedagógica; os objetivos e metodologia da aluna estagiária, juntamente com a descrição do Plano Anual de Formação do Aluno; a fundamentação teórica, através de uma reflexão crítica acerca das orientações científicas e metodológicas utilizadas; as planificações e os relatórios das aulas lecionadas; os relatórios das aulas observadas; a descrição das atividades extracurriculares realizadas através dos relatórios das atividades organizadas e das participadas; e a avaliação das alunas e a autoavaliação da estagiária.

¹ O regulamento de Estudos de Licenciaturas e Mestrados da Universidade de Aveiro (Deliberação nº 1374/2008, do Diário da República, 2ª Série, Nº91 de 12 de maio de 2008) contém o regulamento interno da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Música, no qual estão incorporadas as disposições legais vigentes nesta matéria e a experiência acumulada nesta instituição. [Regulamento interno da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Música].

Nos anexos e apêndices, encontram-se documentos preenchidos pela estagiária como o Plano Anual de Formação do Aluno; documentos elaborados pela estagiária como o questionário de caracterização dos alunos, a calendarização das aulas dadas e assistidas, e datas das atividades desenvolvidas durante o estágio; outros documentos referentes à instituição de acolhimento como o Projeto Educativo do CRC, o plano curricular, competências e critérios de avaliação da classe de canto do CRC, o plano de estudos dos cursos lecionados no CRC, e respetivos níveis de ensino vigente, o organograma dos órgãos de gestão do CRC, a distribuição dos alunos inscritos nos cursos de música lecionados no CRC, no presente ano letivo; e outros documentos referentes às atividades propostas e desenvolvidas pela estagiária durante o estágio (plano de atividades, fotos ilustrativas das atividades, programa da audição da classe de canto, circulares dirigida aos encarregados de educação).

CAPÍTULO 1:
CONTEXTUALIZAÇÃO

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

1.1. INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO – CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA

O Conservatório Regional de Coimbra é uma escola de ensino particular e cooperativo do Ensino Artístico Especializado de Música integrada na Rede Escolar do concelho de Coimbra que ministra cursos oficiais de música em regime de iniciação, articulado, supletivo e livre, com planos de estudos específicos, possibilitando o acesso democrático da comunidade ao ensino da música². O CRC tem protocolos de articulação com escolas do ensino regular como o agrupamento de escolas de Inês de Castro, Eugénio de Castro e Martim de Freitas.

Localiza-se na rua Prof. Carlos Alberto Pinto de Abreu, nº 74, Santa Clara (Coimbra); situa-se numa zona turística junto ao Convento de Santa Clara, ao Convento de São Francisco, à Quinta das Lágrimas e ao Portugal dos Pequeninos; é um edifício antigo que compreende quatro pisos, compostos por onze salas de aula e de estudo equipados com piano, secretária e espelho, por uma sala de professores, uma sala de direção, salão polivalente onde se realizam as audições periódicas e concertos, uma sala de convívio, uma biblioteca/audioteca que inclui material didático e instrumental essencial à atividade pedagógica e no processo de desenvolvimento da aprendizagem musical e artística, uma secretaria/reprografia (disponível para alunos, professores e encarregados de educação), um bar, duas esplanadas com logradouro e sanitários.

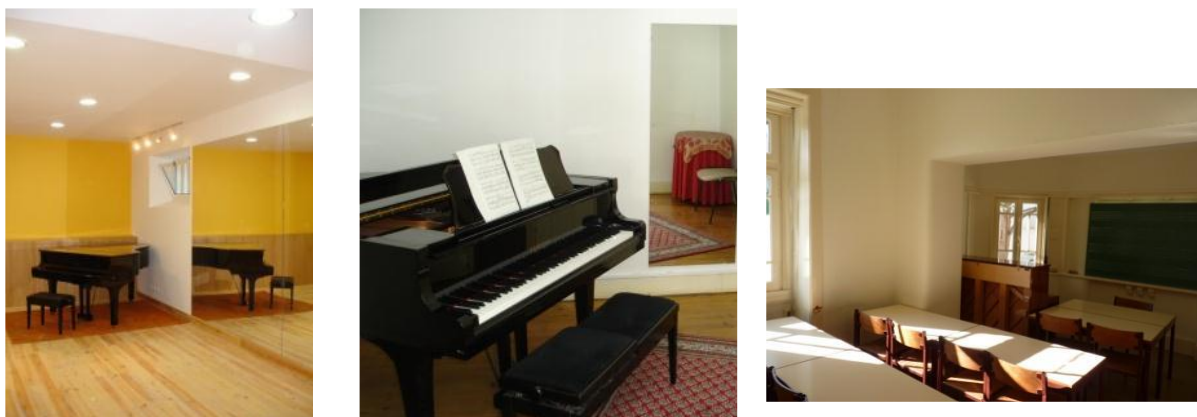


Figura 1: Salão de concerto/audições; Salas de aula do Conservatório Regional de Coimbra

² Ver anexos I, II e III.

O CRC tem colaborado com diversas instituições regionais e nacionais como Câmara Municipal de Coimbra, Junta de Freguesia de Santa Clara e Castelo Veigas, Universidade de Coimbra (Escola Superior de Educação de Coimbra), Orquestra Clássica do Centro, Hospital da Universidade de Coimbra, Instituto Português do Sangue e da Transplantação de Coimbra, Rede de Castelos e Muralhas do Mondego, Direção Regional de Cultura do Centro, Universidade de Aveiro (Departamento de Comunicação e Arte), Instituto Piaget de Viseu, e em especial o Conservatório David de Sousa. Assim, o Conservatório Regional de Coimbra, ao estabelecer protocolos e programas de parceria através da colaboração artística e participação musical dos alunos, permite desenvolver experiências profissionais em contexto de integração social.

Em suma, o CRC desempenha uma função educativa e cultural muito importante a todo o meio social envolvente; toda a atividade artística é desenvolvida pela comunidade educativa, e possibilita o acesso a todos os indivíduos quer através do ensino, da divulgação, da participação e da formação; é capaz de proporcionar momentos educativos, musicais, sociais e culturais a toda a sociedade; promove uma interação entre a escola e a cidade, entre os docentes/alunos e o indivíduo/sociedade. O CRC tem desenvolvido atividades complementares ao currículo artístico como concertos pedagógicos, *masterclasses*, seminários, ações de formação, *workshops*, intercâmbios pedagógicos, entre outros, com o intuito de promover experiências e aprendizagens musicais e artísticas. É associado da *Ensemble* – Associação Portuguesa de Instituições de Ensino da Música.

Após o encerramento da Academia de Música de Coimbra, foi fundado o Conservatório Regional de Coimbra em 1934, pelo Dr. Manuel Câmara Leite, tendo desempenhado funções de diretor; denominava-se Instituto de Música de Coimbra; assumiu a estrutura de uma escola de



música particular oficializada onde eram ministrados os cursos gerais e superiores de música do Conservatório Nacional de Lisboa nos termos do Art.º 31º do Dec. N.º 18/881 de 25 de Setembro de 1930, em regime de planos e programas oficiais; a partir de 1961, passou a designar-se por Conservatório Regional de Coimbra. Desenvolveu a sua atividade musical em vários espaços: até 1975, na rua Alexandre Herculano (Coimbra), a partir de 1976, no Colégio de São Teotónio e, desde 1984 até à data, em Santa Clara.

Figura 2: Instalações do Conservatório Regional de Coimbra

Atualmente, o CRC tem uma estrutura administrativa, pedagógica e um corpo docente qualificado que fomenta o sucesso escolar e a formação integral do indivíduo com base no desenvolvimento de competências humanas, sociais e artísticas. É composto por vários departamentos curriculares como o de Formação Musical (e iniciação musical), de Teclas (acordeão, piano, piano acompanhamento), de Cordas Friccionadas (violino, viola d'arco, violoncelo), de Cordas Dedilhadas (viola dedilhada/guitarra), Sopros (flauta transversa, flauta de bisel, clarinete, saxofone e trompete), de Classe de Conjunto (classes de conjunto instrumental e vocal, ensemble vocal e pianístico, orquestra de cordas, ensemble de guitarras, ensemble de saxofones), e da Área Científica (análise e técnica de composição, história e teoria das artes/história da música, canto e italiano). Os planos curriculares dos cursos lecionados no CRC, do 1º ciclo do ensino básico ao ensino secundário, são os definidos pelas Portarias 225/2012 de 30 de Julho e Portaria 243-B/2012 de 13 de Agosto. Os planos de estudo e respetivas metas curriculares estão definidos para cada área disciplinar, por ano/grau, trimestralmente, onde são discriminados os conteúdos, objetivos, metas e critérios de avaliação. Relativamente aos planos curriculares do curso básico de música (7º, 8º e 9º anos | 3º, 4º e 5º graus), os alunos têm possibilidade de frequentar a disciplina *Leitura, Improvisação e Criação Musical* como oferta complementar; é uma disciplina trienal que promove uma verdadeira confluência de saberes interdisciplinares e a exploração dos aspetos mais criativos dos alunos. No que diz respeito aos planos curriculares do curso secundário de música (10º, 11º e 12º anos | 6º, 7º e 8º graus), no presente ano letivo, os alunos puderam frequentar a disciplina *Acústica, Biografias e Audição Comentada*, com o objetivo de complementar e consolidar os conteúdos lecionados nas disciplinas de História da Cultura e das Artes e Análise e Técnicas de Composição.

No presente ano letivo, ingressaram 174 alunos nos cursos de música lecionados no Conservatório Regional de Coimbra. Os alunos foram distribuídos pelos vários níveis de ensino (iniciação, curso básico e curso complementar), em regime articulado, supletivo e livre, associados à escolaridade obrigatória³. Maioritariamente a população escolar provém da Freguesia de Santa Clara e Castelo Viegas, e localidades limítrofes; tem alargado a sua oferta formativa, a outras áreas

³ Ver anexos IV e V.

geográficas, às quais a escola pública não consegue dar resposta, como Condeixa-a-Nova, S. Martinho do Bispo, Ançã, Taveiro, Assafarge, Alfarelos, Lousã, Anadia, Penela, Mealhada, Penacova, entre outras. Desta forma, o CRC desempenha um papel fulcral na integração e inclusão de alunos na comunidade escolar.

1.2. MEIO SOCIOCULTURAL ENVOLVENTE

Coimbra é uma cidade localizada na região da Beira Litoral; é conhecida por ser a “cidade do conhecimento” (“cidade dos estudantes”) por ter uma das mais antigas universidades da Europa e pela tradição académica. A principal característica geográfica é o vale do rio Mondego que nasce na Serra da Estrela, e que confere uma paisagem repleta de praias fluviais, termas e serras, ao longo do seu curso.

Apresenta um passado e um património historicamente marcado pela religião, pela cultura, pela educação e pela arte, por tradições e lendas, representado por inúmeros monumentos como o Convento de Santa Clara-a-Nova e de Santa Clara-a-Velha, o Convento de S. Francisco, o Mosteiro de Celas, o Mosteiro e Igreja de Santa Cruz (fundado por Afonso Henriques), a Rua da Sofia, a Sé Nova e a Sé Velha, a Universidade de Coimbra (fundada em 1290 por D. Dinis), a Biblioteca Geral da UC e a Biblioteca Joanina, o Museu Nacional Machado de Castro, o Museu Monográfico de Coimbra, o Museu da Ciência da Universidade de Coimbra, o Arco e a Porta de Almedina, a Associação Académica de Coimbra (fundada em 1887), a Quinta das Lágrimas, o Aqueduto de S. Sebastião (Arcos do Jardim), o Jardim Botânico da Universidade de Coimbra, o Portugal dos Pequenitos.

Artisticamente é conhecida pelo Fado de Coimbra e pela música coral portuguesa divulgados pelo *Orfeon Académico de Coimbra* (fundado em 1882) e pela *Tuna Académica da Universidade Coimbra* (fundada em 1888); é representada igualmente por uma grande tradição teatral desenvolvida pelo *Teatro dos Estudantes da Universidade de Coimbra* (TEUC), grupo de teatro mais antigo da Europa com atividade contínua (fundado em 1938).

Coimbra foi capital nacional da cultura em 2003.



Figura 3: Cidade de Coimbra

1.3. PROGRAMA CURRICULAR NA SUA ARTICULAÇÃO COM O PROJETO DE ESCOLA VIGENTE

O Conservatório Regional de Coimbra (CRC) rege-se por um documento denominado Projeto Educativo - “Desde 1934 no Ensino da Música”⁴. O Projeto Educativo (PE) destina-se a cada membro da comunidade educativa como a direção pedagógica, os docentes, os alunos e os encarregados de educação; o projeto define os princípios e os objetivos orientadores do ambiente escolar, do relacionamento e do compromisso pedagógico entre docentes, alunos e encarregados de educação, e do percurso académico tal como a qualidade no ensino/aprendizagem, o sucesso escolar e a formação integral do indivíduo. Desta forma, o PE promove uma interação dinâmica entre toda a comunidade educativa e estimula ao desenvolvimento no domínio das competências e aptidões humanas, intelectuais e artísticas dos alunos através da articulação de saberes e currículos, da interdisciplinaridade, da experiência e de oportunidades artísticas e culturais com o intuito de construir uma futura opção profissional consciente, uma atitude desperta, crítica e sensível perante os universos musicais e sociais envolventes.

Os objetivos do Projeto Educativo do CRC associados ao plano anual de atividades são definidos por seis linhas orientadoras:

- O desenvolvimento integral dos alunos;
- A articulação de saberes das diversas áreas curriculares;
- A consolidação do corpo docente;
- A contínua melhoria das instalações e equipamentos didáticos;
- O intercâmbio artístico e cultural entre as diversas instituições da região centro e outras;
- O alargamento da oferta formativa a outras áreas da música e de expressão artística.

O Projeto Educativo define igualmente os órgãos de gestão do CRC com competências que lhes confere o Regulamento Interno como a Direção Administrativa, a Direção Pedagógica e o Conselho Escolar⁵:

⁴ Ver anexo VI.

⁵ Ver anexo VII e VIII.

- A Direção Administrativa é constituída pelo coletivo dos sócios gerentes da firma e por um diretor executivo/financeiro, Pedro Rovira da Silva, nomeado pela gerência, tendo como principais competências: orientar e coordenar a atividade escolar e gerir os seus bens; elaborar e fazer cumprir o Regulamento Interno; criar, assegurar e gerir os recursos financeiros e materiais necessários ao normal funcionamento do conservatório; contratar e gerir todo o pessoal que presta serviços ao conservatório, entre outras;

- A Direção Pedagógica (DP) é colegial, sendo composta por três elementos nomeados pela direção administrativa (Margarida Paula da Silva; Jaime Cassiano da Silva, e Filipe Correia Leite da Silva Teixeira) e encontra-se devidamente homologada pela Direção Regional de Educação do Centro, tendo como seu representante, Filipe Teixeira (licenciado e profissionalizado em Ensino de Música pela Universidade de Aveiro, em 1999). No âmbito da DP, e em conformidade com o estipulado no Regulamento Interno, é criado o Conselho Pedagógico, constituído pela própria direção, coordenadores pedagógicos dos diferentes níveis de ensino e coordenadores dos departamentos curriculares. São competências gerais da Direção Pedagógica, entre outras, representar o conservatório junto do Ministério da Educação e Ciência e de outros organismos oficiais ou privados em todos os assuntos de natureza pedagógica; garantir o cumprimento dos planos e programas de estudo superiormente aprovados; planificar as atividades letivas curriculares e circum-escolares e superintender nessas atividades; promover a excelência e garantir a qualidade do ensino;

- O Conselho Escolar (CE) é constituído pela Direção Pedagógica e por todos os docentes em exercício em cada ano letivo e por nível de ensino. Reúne obrigatoriamente, para o regime supletivo, no final de cada período escolar, e representativamente nos conselhos de turma, da rede pública, de escolas de referência com turmas dedicadas em regime articulado, sempre que convocado para o efeito, bem como sempre que necessário, quando convocado pela direção pedagógica. O Conselho Escolar para efeitos de avaliação do aproveitamento escolar será, sempre que julgado conveniente, desdobrado em conselhos de turma. Para efeitos de decisões disciplinares, o CE tomará a designação de conselho disciplinar, tomando a seguinte constituição: Direção Pedagógica; coordenador pedagógico do nível de ensino respetivo; diretor de turma; todos os outros professores do aluno em questão; um elemento da Direção Administrativa com direito de veto. São competências do CE: dar parecer sobre a situação escolar nas suas múltiplas facetas; identificar ritmos de aprendizagem diferentes e articulá-los com o desenvolvimento harmonioso do formando e da turma, nos aspetos técnicos e artísticos adequados; decidir sobre o aproveitamento escolar dos alunos; decidir em Conselho Disciplinar (restrito) sobre o comportamento disciplinar dos alunos, após a análise dos respetivos processos disciplinares.

Os departamentos escolares são constituídos por todos os professores de uma mesma disciplina ou de disciplinas afins, e podem ou não corresponder ao mesmo nível de ensino (iniciação, básico e secundário). Cada departamento terá um coordenador que será eleito entre seus pares ou nomeado pela Direção Pedagógica.

CAPÍTULO 2:
CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA E SEUS INTERVENIENTES

2. Caracterização da Prática Pedagógica e seus Intervenientes

2.1. O PROFESSOR – NO ÂMBITO DA PRÁTICA OBSERVADA (perfil metodológico e artístico)

Ana Paula Quinteiro Lopes⁶ é a professora orientadora cooperante da *Prática de Ensino Supervisionada*. É professora de canto, coro e formação musical no Conservatório Regional de Coimbra, e desempenha funções de pianista acompanhadora na mesma instituição de ensino. Concluiu o curso complementar de piano no Conservatório de Música do Porto; é licenciada (e profissionalizada) em Ensino da Música (variante Canto) pela Universidade de Aveiro. Frequentou o 1º e 2º ano de Doutoramento em Ciências Sociais (Música), na Universidade de Valladolid.



Figura 4: Ana Paula Quinteiro

Lecionou piano e formação musical na Academia de Música de Paços de Brandão, na Academia de Música da Póvoa do Varzim; lecionou canto na Academia de Música de Vilar do Paraíso e no Conservatório de Música de Bragança; desempenhou funções de docente na Escola Superior de Educação de Bragança, e no Instituto Superior de Estudos Interculturais e transdisciplinares, no Campus Universitário de Viseu e de Mirandela, tendo lecionado as disciplinas Pedagogia da Música, Formação Musical e Canto.

Ana Paula Quinteiro é *mezzo-soprano*; tem realizado concertos a solo, acompanhada por várias orquestras nacionais como Orquestra Clássica do Centro (Coimbra), Orquestra Filarmonia das Beiras (Aveiro), e Orquestra do Norte (Porto). Colaborou em várias produções de ópera como *Nabucco*, de Verdi, as *Bodas de Fígaro*, de Mozart, *Sansão e Dalila*, de Camille Saint-Saens.

⁶ *Curriculum Vitae* cedido pela professora orientadora cooperante, Ana Paula Quinteiro.

Apresentou repertório sacro como o *Glória em Ré Maior*, de A. Vivaldi, *Stabat Mater*, de Pergolesi, *Te Deum*, de Marcos Portugal, *Oratória de Natal*, de Camille Saint-Saens, *Requiem*, de W. A. Mozart, e *Paixão segundo São João*, de J. S. Bach.

2.2. OS ALUNOS – NO ÂMBITO DA PRÁTICA OBSERVADA E INTERVENCIONADA (PERFIL MUSICAL, COMPORTAMENTAL E ESCOLAR)

Quanto à prática pedagógica de coadjuvação letiva e à participação em atividade pedagógica do orientador cooperante, a *Prática de Ensino Supervisionada* da estagiária Elsa Felicidade consistiu em duas aulas dadas e duas aulas assistidas. A estagiária deu aulas individuais de 45 minutos, uma vez por semana, durante o período letivo, às alunas Miriam Trindade e Cristiana Carvalho. Assistiu às aulas de 90 minutos, uma vez por semana, de Ana Rute Malho. A estagiária elaborou um questionário individual de caracterização dos alunos da classe de canto do CRC que participaram na prática intervencionada e observada⁷.

Miriam Trindade⁸

A Miriam Trindade nasceu a 25 de abril de 1999. Reside em Coimbra. Frequenta o 11º ano, na turma D, na Escola D. Duarte, em Coimbra; frequenta a disciplina de canto (educação vocal), na classe de canto da professora Ana Paula Quinteiro, no Conservatório Regional de Coimbra, que integra o plano curricular do primeiro ano do curso secundário de música (variante formação musical), em regime articulado. A Miriam concluiu o curso básico de música, no instrumento clarinete; frequenta aulas de piano/prática ao teclado. É soprano. Tem uma família numerosa; vive com os pais, e tem seis irmãos. Nos tempos livres, costuma fazer desporto, cantar, tocar guitarra e piano.

⁷ Ver apêndice I e II.

⁸ A aluna não se disponibilizou para preencher o questionário de caracterização dos alunos. Enviou posteriormente uma mensagem a responder a algumas questões.

Cristiana Carvalho⁹

A Cristiana Maria Santos Carvalho nasceu a 12 de abril de 1997. Vive em Chão de Couce (Ansião); frequenta o terceiro ano de curso secundário de música (variante canto), em regime supletivo, no Conservatório Regional de Coimbra, na classe da professora Ana Paula Quinteiro. No ano transato, a Cristiana terminou o curso secundário de canto, em regime articulado, e apresentou-se em recital final. No entanto, decidiu repetir mais um ano com o objetivo de manter a prática do canto, de aperfeiçoar a técnica vocal e a *performance* interpretativa em contexto de aula, de audição e/ou concerto, e preparar repertório vocal a apresentar em concurso de pré-requisitos de acesso ao ensino superior; frequentou, em repetição, outras disciplinas curriculares como formação musical, classe de conjunto vocal, entre outras. Terminou o curso básico de música (variante guitarra), e toca piano. É soprano com grande extensão vocal, demonstrando mais facilidade no registo agudo e sobreagudo. Participa habitualmente em *masterclasses* de canto com o professor doutor António Salgado. O género musical que mais gosta de cantar e interpretar é a ópera e oratória. Costuma cantar por semana entre sete a oito horas em contexto de estudo e de aula. Vive com os pais e irmã. Ocupa os seus tempos livres a ouvir música (*blues*, *country*, clássica e rock) e a ler. Pratica natação e costuma correr.

Ana Rute Malho¹⁰

A Ana Rute Duarte Malho nasceu no dia 18 de abril de 1994; é natural de Lisboa; frequenta o primeiro ano da licenciatura em Psicologia no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra, e frequenta o primeiro ano no curso básico de canto, em regime livre, no Conservatório Regional de Coimbra, na classe de canto da professora Ana Paula Quinteiro. Em tempo de aulas, reside na cidade de Coimbra. Relativamente ao contexto familiar, a Ana Rute vive com a mãe; tem um irmão com dezoito anos de idade.

A Ana Rute tem uma voz timbricamente peculiar; é *mezzo-soprano*, tem uma extensão vocal considerável no registo médio/grave e no registo agudo, sem denotar qualquer zona de

⁹ Ver Apêndice III e IV.

¹⁰ Ver Apêndice V e VI.

passagem, e sem quebras de registo vocal. O repertório vocal que pretendeu aperfeiçoar tecnicamente no presente ano letivo incidiu no registo da canção pop/rock, *jazz* e teatro musical. A Ana Rute adora cantar fado. Habitualmente dedica duas horas semanais à prática do canto em contexto de aula e em contexto de estudo; toca flauta transversal.

Nos tempos livres, costuma ouvir música dentro dos géneros do fado, *jazz*, *hip-hop*; costuma ver programas televisivos de interesse musical e artístico (cultural) como MTV, *Mezzo*; adora ver filmes; pratica danças rítmicas.

2.3. A RELAÇÃO PEDAGÓGICA – NO ÂMBITO DA PRÁTICA OBSERVADA E INTERVENCIONADA

Miriam Trindade | Estagiária

A Miriam Trindade é uma aluna empenhada, atenta, interessada nas aulas; é introvertida, tímida, não expressa facilmente uma opinião; por vezes, demonstra pouca confiança nas suas capacidades; gosta de cantar, apesar de ter algumas dificuldades vocais no domínio técnico do instrumento. No início do ano letivo, a aluna não se sentiu muito confortável com o método e execução de determinados exercícios vocais realizados pela estagiária, mas conseguiu adaptar-se no decorrer das aulas a um novo padrão vocal e a novas ferramentas, tendo demonstrando compreensão, desenvolvimento e adquirido algumas competências vocais. Ao longo do ano letivo e em todo o processo de ensino/aprendizagem, a Miriam denotou sempre uma atitude recetiva, humilde e atenciosa para com a estagiária.

Cristiana Carvalho | Estagiária

A Cristiana Carvalho é uma aluna muito empenhada, responsável e atenta; está sempre motivada em conhecer novos métodos de ensino do canto, e está recetiva a novas ideias, informações e conhecimentos técnicos vocais. No decorrer das aulas, a aluna demonstra empenho, atividade e grande desenvolvimento de competências vocais. É extremamente analítica a toda a *performance* que executa quer em exercícios quer em repertório; tem sempre necessidade de ser analisada, avaliada, corrigida e motivada.

Ana Rute Malho | Professora Orientadora Cooperante

A Ana Rute Malho é uma aluna muito tímida, introvertida e pouco confiante nas suas capacidades. É uma aluna inteligente, trabalhadora e persistente. Tem dificuldade em lidar com a

presença de público no ato performativo. Demonstra interesse e empenho nas aulas de canto. Ao longo do ano letivo, adquiriu várias competências vocais aplicadas a um repertório mais ligeiro (*pop/rock*, musical), tendo demonstrando uma significativa evolução vocal quer em exercícios vocais quer em repertório, e uma crescente motivação na aprendizagem do canto.

CAPÍTULO 3:
OBJETIVOS E METODOLOGIAS

3. OBJETIVOS E METODOLOGIAS

3.1. PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA DE ENSINO

SUPERVISIONADA

O Plano Anual de Formação do Aluno em *Prática de Ensino Supervisionada* foi estabelecido no início do primeiro semestre, que coincide com o 1º período escolar da Instituição de Acolhimento (Conservatório Regional de Coimbra)¹¹. O referido plano definiu a Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva, a Participação em atividades pedagógicas do Orientador Cooperante, a Organização de atividades e a Participação ativa em Ações a realizar no âmbito do Estágio.

3.1.1. Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva

Para a *Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva* foram designadas duas alunas da classe de canto da professora orientadora cooperante, Ana Paula Quinteiro. A estagiária deu aulas individuais de canto às alunas Miriam Trindade e Cristiana Carvalho, semanalmente, durante o período letivo (de outubro de 2015 a maio de 2016). As alunas frequentam o 1º ano e o 3º ano do curso secundário de música (variante, formação musical; variante, canto, respetivamente).

1. Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva

	Nome Aluno/Turma	Ano/curso	Dia/hora aula	Observações
1	Miriam Marques Trindade	1º Ano/Canto	2ª Feira: 14h30-15h15	
2	Cristiana Maria Santos Carvalho	3º Ano/Canto	5ª Feira: 14h30-15h15	

Nota: o aluno estagiário deverá ser responsável pela coadjuvação letiva de 2 a 4 alunos (preferencialmente 3), ou 1 a 3 turmas (preferencialmente 2) dentro do horário do Orientador Cooperante

Figura 5: Plano Anual de Formação do Aluno em Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva

¹¹ Ver anexo IX e X.

3.1.2. Participação em atividade pedagógica do Orientador Cooperante

Como *Participação em Atividade Pedagógica do Orientador Cooperante* foi designada uma aula individual de canto, com duração de 90 minutos, dividida em dois blocos de 45 minutos. A prática pedagógica foi dirigida pela professora Ana Paula Quinteiro, responsável pela classe de canto da Instituição de Acolhimento. A estagiária assistiu, semanalmente, durante o período letivo, à aula da Ana Rute Malho que frequenta o primeiro ano de canto do curso básico de música, em regime livre.

2. Participação em atividade pedagógica do Orientador Cooperante

	Nome Aluno/Turma	Ano/curso	Dia/hora aula	Observações
1	Ana Rute Duarte Malho	1º Ano/Canto	5ª Feira – 11h00/12h00	
2	Ana Rute Duarte Malho	1º Ano/Canto	5ª Feira – 12h00/13h00	

Nota: o aluno estagiário deverá assistir a atividade letiva do seu orientador cooperante num conjunto de 2 alunos ou 1 turma dentro do horário proposto

Figura 6: Plano Anual de Formação do Aluno em Participação em atividade pedagógica do Orientador Cooperante.

3.2. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES

Quanto à organização de atividades, a estagiária propôs a realização de duas atividades, a serem desenvolvidas pela mesma durante o ano letivo: uma *Masterclasse* de Interpretação Cénica (orientada por professor Mário João Alves) e uma “ida à ópera” (*La Traviata*, de G. Verdi, no Coliseu do Porto). A planificação das atividades foi apresentada para aceitação do departamento de canto e do conselho pedagógico da escola de acolhimento¹².

A data da atividade “ida à ópera” foi definida posteriormente devido à necessidade de procura e de seleção de uma ópera, e respetiva produção musical, tendo em conta o contexto artístico a decorrer nos teatros portugueses; a atividade decorreu no dia 25 de maio.

¹² Ver anexo XI e XII.

A data da atividade da *Masterclass* de Interpretação Cénica foi alterada em relação ao que foi inicialmente proposto por questões de organização, logística e disponibilidade de espaço; realizou-se a 26 de maio (e não em abril), nas instalações da escola de música da Tuna Souselense.

Estas e outras alterações são abordadas no Capítulo 8.1, na descrição completa das atividades organizadas.

3. Organização de Atividades

	Atividade	Dia/hora prevista	Observações/ descrição
1	Masterclass de Interpretação Cénica	Abril	Orientado por Mário Alves
2	Visita de Estudo/Assistir a uma ópera	(a definir)	
3			

Nota: o aluno estagiário deverá organizar entre 2 a 3 atividades de entre audições, master-classes, seminários, workshops ou outras atividades pertinentes tanto na Universidade como na Instituição de Acolhimento sabendo que os eventos propostos deverão contribuir para a dinamização da comunidade escolar

Figura 7: Plano Anual de Formação do Aluno de Organização de atividades

3.2.1. Participação ativa em Ações a realizar no âmbito do Estágio

A participação ativa da estagiária em ações a realizar no âmbito do estágio (na *Prática de Ensino Supervisionada*) centrou-se na organização da audição da classe de canto desenvolvida no segundo período, no salão do Conservatório Regional de Coimbra, e no acompanhamento da aluna Cristiana.

4. Participação Ativa em Ações a realizar no âmbito do Estágio

	Atividade	Dia/hora prevista	Observações/descrição
1	Aula Aberta de Canto (Universidade de Aveiro)	(a definir)	
2	Audição da Classe de Canto	(a definir)	
3			

Nota: o aluno estagiário deverá participar ativamente num conjunto de entre 2 a 3 atividades, nomeadamente audições, workshops, seminários, concursos, festivais de música e outras atividades a realizar seja na Universidade, na Instituição de Acolhimento ou outra

Figura 8: Plano Anual de Formação do Aluno na Participação Ativa em Ações

3.3. OBJETIVOS GERAIS DO PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Descrevem-se como objetivos gerais para implementação do Plano Anual de Formação do Aluno:

- Contribuir para a manutenção de uma ligação institucional entre a Universidade o Conservatório Regional de Coimbra, criado em conjunto um ensino atual e eficiente;
- Promover a integração da estagiária na comunidade escolar da Instituição de Acolhimento;
- Desenvolver as capacidades de docência da estagiária, quer através da lecionação (elaboração de planificações e respetivos relatórios dos alunos sob a sua responsabilidade), quer através da assistência às aulas da Orientadora Cooperante (com os respetivos relatórios);
- Contribuir para a dinamização educativa e artística da Instituição, através da organização de atividades propostas pela estagiária e participação em atividades propostas pelos Orientadores Científico e Cooperante, e assim apreender o processo desenvolvido na realização das mesmas.

3.4. DESCRIÇÃO DE FASEAMENTO DO PLANO EM TERMOS DE OBJETIVOS A ATINGIR COM OS ALUNOS A LONGO, MÉDIO E CURTO PRAZO

O faseamento do plano foi delineado pela estagiária através de uma calendarização da *Prática de Ensino Supervisionada* contendo as datas das aulas e atividades organizadas e planificadas pela mesma com base na calendarização anual da Instituição de Acolhimento¹³

A longo prazo, os objetivos/competências a desenvolver, os conteúdos programáticos anuais e sua divisão em unidades didáticas de cada período foram estabelecidos pelo departamento de canto, da Instituição de Acolhimento, no início do ano letivo¹⁴.

¹³ Ver apêndice IX.

¹⁴ Ver anexo XIV e XV.

▪ 1º Ano | Canto – Miriam Trindade

Competências/Objetivos Específicos:

- Ter uma boa postura corporal;
- Ser afinado;
- Ter consciência da respiração diafragmático-abdominal;
- Ter consciência do apoio vocal;
- Ter uma boa articulação (frontal);
- Ter domínio técnico-vocal no instrumento;
- Desenvolver os mecanismos de *legato* e *staccato*;
- Desenvolver a sonoridade no instrumento com a pressão, velocidade, quantidade e condução de ar;
- Desenvolver a memória musical;
- Saber executar e interpretar uma peça vocal (leitura musical e características estilísticas da época);
- Desenvolver a musicalidade.

Competências/Objetivos Gerais:

- Ter noções de tempo e ritmo;
- Ter noções de afinação;
- Conhecer o instrumento e as suas características físicas;
- Conhecer os cuidados a ter com a voz;
- Ter interesse pela disciplina;
- Ser assíduo e pontual;
- Desenvolver métodos e hábitos de estudo individual e de preparação das aulas;
- Participar nas aulas;
- Ser empenhado nas tarefas a realizar em contexto de aula;
- Participar nas atividades do CRC.

Conteúdos Programáticos:

- 13 Peças que possam ser incluídas os diferentes géneros:

Canção Portuguesa,

Aria de Ópera,

Canção do séc. XVII e XVIII,

Canção do séc. XIX e XX.

1º Período –

1 Peça Portuguesa;

1 Aria de Ópera;

2 Canções do séc. XVII e XVIII;

1 Canção do séc. XIX e XX.

2º Período –

1 Peça Portuguesa;

Aria de Ópera;

2 Canções do séc. XVII e XVIII;

1 Canção do séc. XIX e XX.

3º Período –

1 Peça Portuguesa;

1 Canção do séc. XVII e XVIII;

1 Canção do séc. XIX e XX.

▪ **3º Ano | Canto – Cristiana Trindade**

Competências/Objetivos Específicos:

- Manter uma postura corporal correta;
- Ser afinado;
- Ter domínio técnico-vocal no instrumento;
- Desenvolver a execução vocal com um espaço vertical e levantamento do palato mole;
- Consolidação a articulação do texto (frontal e vertical);
- Desenvolver os mecanismos de *legato* e *staccato*;
- Desenvolver a memória musical;
- Desenvolver a capacidade de executar intervalos melódicos mais extensos;
- Executar e dominar tecnicamente o *crescendo* e *diminuendo*;
- Executar com rigor o repertório quer em leitura melódica quer na linguagem estilística da época;

Competências/Objetivos Gerais:

- Ser assíduo e pontual;
- Desenvolver métodos e hábitos de estudo individual e de preparação das aulas;

- Participar nas aulas;
- Ser empenhado nas tarefas a realizar em contexto de aula;
- Participar nas atividades do CRC.
- Manter e consolidar todos os objetivos abordados e desenvolvidos em anos anteriores;
- Preparar e realizar um recital final de canto.

Conteúdos Programáticos:

11 Peças que possam ser incluídas os diferentes géneros:

Canção Portuguesa,

Aria de Ópera,

Canção do séc. XVII e XVIII,

Canção do séc. XIX e XX.

1º Período –

1 Peça Portuguesa;

1 Canção do séc. XVII e XVIII;

2 Canções do séc. XIX e XX;

1 Personagem de Cantata completa.

2º Período –

1 Peça Portuguesa;

1 Canção do séc. XVII e XVIII;

2 Canções do séc. XIX e XX.

3º Período –

1 Peça Portuguesa;

1 Canção do séc. XIX e XX.

A médio prazo e a curto prazo, a estagiária elaborou ao longo do ano letivo um conjunto de objetivos individuais a desenvolver com as alunas a quem lecionou. Nesse sentido, foram elaboradas planificações para cada aluna a curto prazo (por aula), respondendo semanalmente às necessidades e problemáticas técnicas surgidas durante o processo de ensino/aprendizagem, em contexto de aula.

Seguem-se os objetivos reunidos a partir de todas as planificações de aulas elaboradas semanalmente ao longo do ano letivo:

-
- Consciencializar de uma postura e alinhamento corporal funcional para o canto;
 - Promover maior descontração e relaxamento muscular (pescoço, cervical, ombros, estrutura extrínseca à laringea, músculos faciais, mandíbula e língua);
 - Consciencializar do movimento corporal associado à respiração durante a realização de exercícios de aquecimento corporal;
 - Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal;
 - Desenvolver maior flexibilidade e agilidade dos músculos intercostais, abdominais e diafragma;
 - Exercitar, e controlar, os músculos intercostais e o diafragma, tendo em conta os movimentos melódicos rápidos em *stacatto* e em movimentos melódicos em *legatto*;
 - Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em *stacatto* e *legatto*;
 - Promover um maior controlo respiratório pré-fonatório;
 - Desenvolver uma projeção vocal através do controlo respiratório pré-fonatório;
 - Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, e da máscara;
 - Desenvolver uma boa articulação através do movimento dos articuladores (língua, lábios, mandíbula e palato mole);
 - Promover maior relaxamento da língua, flexibilidade dos lábios e abertura da mandíbula;
 - Melhorar a sonoridade tímbrica vocal, através da estimulação de ondas estacionárias no trato vocal;
 - Equalização de vogais e de registos, concomitante com o fortalecimento da musculatura vocal intrínseca.
 - Coordenar a rápida mudança de frequência com o alongamento/encurtamento das pregas vocais.
 - Promover o correto doseamento do ar em diferentes tipos de fonação e frequências;
 - Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação;
 - Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase;
 - Energizar os mecanismos musculares de ataque (abdominais e lábios) na articulação de consoantes;
 - Antecipar a forma da vogal antes de ela acontecer em som, preparando a forma da vogal com o movimento dos articuladores (lábios, língua e mandíbula) no momento da inspiração;

- Desenvolver mecanismos musculares inerentes à *coloratura*: agilidade de contração dos músculos responsáveis das alterações na tensão e extensão das pregas vocais;
- Aumentar a extensão e a agilidade vocal;
- Desenvolver o uso de ressonâncias frontais e superiores (máscara);
- Melhorar a dicção e articulação nas línguas interpretadas no repertório (italiano, alemão, inglês, espanhol), procurando reproduzir corretamente os fonemas do texto da peça;
- Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica;
- Despoletar a interpretação expressiva da mensagem da peça;
- Comunicar o sentido das palavras e do texto;
- Desenvolver a capacidade de audição, interação, coordenação e interpretação musical com o acompanhamento ao piano (música de câmara);
- Adquirir capacidades interpretativas;
- Aumentar a motivação intrínseca;
- Promover o relaxamento e alongamento das pregas vocais após a realização de exercícios vocais e interpretação vocal.

3.5. METODOLOGIA DE ENSINO-APRENDIZAGEM E DE AVALIAÇÃO

A metodologia de ensino-aprendizagem da estagiária tem por base o conhecimento adquirido ao longo da sua formação na Licenciatura em Música – variante Canto, e no Mestrado em Ensino da Música da Universidade de Aveiro. A metodologia orienta-se pela sua experiência em contexto de docência em várias escolas e academias de música, na região de Leiria, e em contexto de sala de aula enquanto aluna pelos seus conhecimentos teóricos, pedagógicos e didáticos acerca de ciência vocal. As aulas dadas pela estagiária foram planificadas tendo em conta os objetivos definidos a longo, médio e curto prazo. Desta forma, os objetivos serviram para orientar a metodologia e a prática pedagógica do canto da estagiária, em contexto de aula, e serviram para dar ferramentas pedagógicas às alunas para que estas pudessem orientar o seu estudo e o seu desenvolvimento vocal quer tecnicamente quer em repertório em contexto extra aula. As planificações das aulas incluíram os conteúdos programáticos, os objetivos a cumprir, as estratégias utilizadas e os recursos necessários.

De seguida, apresenta-se a estrutura base de uma aula dada pela estagiária dividida em quatro partes – aquecimento corporal; respiração; aquecimento vocal e repertório:

Na primeira parte da aula, realizava-se um pequeno aquecimento físico que compreendia aquecimento, alongamento e relaxamento muscular incidindo em partes específicas do corpo como a cervical, ombros, pescoço, tronco, músculos faciais e músculos extrínsecos à laringe. O aquecimento corporal assumia vários exercícios como a massagem digital dos músculos da cervical, do pescoço e da face, a rotação dos ombros para a frente e para trás, individual e/ou separadamente, a rotação lateral da cabeça, a rotação anterior e posterior da cabeça, o alongamento do tronco e dos membros superiores. Todos os exercícios de aquecimento deveriam ser realizados com momentos de inspiração e expiração conscientes, de modo a tornar todos os movimentos e gestos corporais naturais e livres, sem tensão ou bloqueios físicos. Assim, com a realização dos exercícios de aquecimento corporal, pretendia-se promover maior relaxamento e descontração muscular, maior flexibilidade e agilidade corporal, e que, de alguma forma, as alunas tomassem consciência acerca de uma postura corporal funcional para o canto.

Na segunda parte da aula, executava-se exercícios de respiração como a expiração em três consoantes distintas /s/, /f/ e /x/, individualmente, em movimentos e impulsos rápidos, ou mantendo e controlando o ar com tempo definido, com o objetivo de despertar os músculos intercostais, abdominais e o diafragma, de desenvolver a elasticidade e agilidade muscular, de promover o controlo do fluxo de ar associado à atividade muscular, de estabilizar o corpo e a voz, de desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal, e o apoio vocal.

Na terceira parte da aula, executavam-se exercícios de aquecimento vocal, incidindo em exercícios de semi-oclusão do trato vocal com as consoantes fricativas sonoras /v/ e /z/, com fonemas /b/, com a vibração labial /brr/, com a vibração da língua /trr/, e com *bocca chiusa (humming)*, procurando relaxar a musculatura do trato vocal, melhorar a sonoridade tímbrica vocal através da estimulação de ondas estacionárias no trato vocal, promover a condução do fluxo de ar em pressão, velocidade e quantidade, desenvolver uma articulação mais frontal, e ativar as ressonâncias frontais e superiores. Posteriormente realizavam-se exercícios incidindo na técnica vocal como os exercícios isométricos com alongamentos estáticos (em *messa di voce*), isotônicos com movimentos dinâmicos (*glissandi*, *legato*, escalas e arpejos ascendentes e descendentes) e calisténicos com movimentos rápidos (*stacatto* e *coloratura*), de forma a proporcionar uma preparação vocal completa no que diz respeito à extensão, tensão e vibração das pregas; outros exercícios vocais procuravam desenvolver o apoio vocal, e o movimento dos articuladores como a língua, os lábios, o palato mole e a mandíbula; outros promoviam a condução do ar associado ao gesto e movimento da frase; outros proporcionam agilidade e flexibilidade muscular. Em suma, os exercícios isométricos têm como objetivo tonificar e ativar o tónus muscular das pregas vocais,

sem exigir movimentos; os exercícios isotônicos têm como objetivo fortalecer o músculo em comprimento numa vasta gama de frequências; os exercícios calistênicos têm como objetivo contrair e encurtar o músculo, aumentando a flexibilidade e resistência à fadiga.

Na quarta parte da aula, preparava-se a leitura e a execução do repertório específico. Com a preparação do repertório, o trabalho técnico vocal centrava-se nas dificuldades em passagens melódicas, na consciência da respiração e no apoio vocal, na dição, na tradução e consequentemente na intenção do texto, no gesto e no movimento do corpo associado à frase melódica (fraseado e dinâmicas), na comunicação das palavras, e na capacidade de interpretação.

Ao longo do ano letivo, a estagiária procurou usar estratégias de ensino/aprendizagem como modelagem (a estagiária exemplifica para a posterior execução da aluna); moldagem (a estagiária altera algum comportamento da aluna através do contacto físico direto com a mesma); adequação da linguagem à capacidade de compreensão/nível de desenvolvimento da aluna; estimulação da compreensão por propriocepção sinestésica (a estagiária alerta a aluna para ter consciência de sensações físicas internas durante a *performance*); *feedback* corretivo; comunicação através de gestos e de expressões faciais; uso de metáforas; estimulação da compreensão por resolução de problemas; estimulação da transferência de conhecimento; e estímulo por reforço verbal positivo.

Como recursos essenciais ao decorrer da aula, a estagiária salientou o uso do piano, da estante e das partituras, mas também o uso do espelho, de uma cadeira, de um elástico de *fitness* e da *flowball*, tendo em conta a correção de aspetos posturais, técnicos (respiração e atividade muscular associada, movimento dos lábios, abertura da mandíbula, posição da língua) e expressivos.

Quanto à avaliação do desenvolvimento das aulas em contexto de aula, a estagiária tinha como referência as respostas comportamentais e vocais diretas das alunas seguidas de instruções, indicações ou correções dadas por si; o desempenho vocal das alunas durante a execução dos exercícios técnicos e em repertório; e na *performance* vocal durante apresentações periódicas em contexto de audição e/ou concerto. Tendo em conta a análise, reflexão e avaliação de todo o processo de ensino/aprendizagem, a estagiária elaborou relatórios individuais após cada aula, com o objetivo de refletir sobre os aspetos positivos e negativos procurando melhorar a sua prática pedagógica no ensino do canto e respetiva metodologia.

CAPÍTULO 4:
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1. REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE ORIENTAÇÕES CIENTÍFICAS E METODOLÓGICAS

Ao longo da *Prática de Ensino Supervisionada*, a estagiária sentiu necessidade de conhecer, analisar e refletir sobre várias problemáticas em torno do ensino do canto, com o intuito de orientar e definir o seu trabalho, a sua prática pedagógica e a sua ação em contexto de aula, tendo pesquisado resultados e abordagens em jornais e em revistas científicas especializadas.

A pedagogia vocal exige conhecimento, compreensão, domínio e uso de estratégias adequadas ao ensino do canto, pois a voz (canto) assume toda uma interação de sistemas e mecanismos físicos, e psicológicos, capazes de coordenar toda a produção vocal tal como o sistema respiratório, vibratório, articulatório, ressoador e neurológico. Perante tal exigência, a estagiária pesquisou sobre os vários sistemas, tentando conhecê-los e compreendê-los melhor, com a finalidade de definir, e posteriormente aplicar, estratégias importantes no ensino do canto, em contexto de aula.

Na prática pedagógica, a estagiária usou exercícios de aquecimento e relaxamento corporal como a massagem laríngea, pois visa a redução de sintomas de tensão músculo-esquelética, o relaxamento laríngeo, a redução de hiperfonação, o aumento da mobilidade e amplitude de movimento da laringe, a melhoria na produção e qualidade vocal (Roy e Leeper, 1993; Thomas e Stemple, 2007); planificou exercícios de respiração com o intuito de desenvolver a capacidade respiratória e respetivo controlo muscular (apoio vocal) essencial a todo o processo de fonação (Pettersen e Bjørkøy, 2009; Sapienza et al., 2002; Thomasson e Sundberg, 2001; Watson et al., 1989); realizou exercícios de aquecimento vocal como os exercícios de semi-oclusão do trato vocal que compreenderam a utilização de tubos como a *flowball*, a vibração lábil (brr), a vibração da língua (trr), a consoante /b/ prolongado, o *humming (bocca chiusa)*, o uso de consoantes fricativas sonoras como /v/, /z/, /j/, com o objetivo de promover a resistência do fluxo de ar, o aumento da pressão estática da cavidade oral e faríngea (pois auxilia a colisão e respetiva vibração das pregas vocais, diminuindo o risco de lesões no tecido e no aparelho vocal), o aumento da impedância glotal e do trato vocal, pois torna a fonação mais eficiente e económica, no que se refere ao movimento vibratório e colisão das pregas vocais (Titze, 2006), o aumento do controle da respiração e respetiva atividade muscular, garantindo o fluxo contínuo de ar (Guzman et al., 2013; Laukkanen et al., 2008; Titze, 2002), de melhorar a propriocepção e autocontrolo vocal no que diz respeito a aspetos vocais percetivo-auditivos, a aspetos de ressonância, de projeção e tipo de voz, e a aspetos acústicos como a redução ou aumento da F^0 , a diminuição de ruído e o aumento da energia harmónica (Cielo, et al., 2012); executou exercícios de aperfeiçoamento e

técnica vocal como os exercícios isométricos, isotónicos e calisténicos (Brewer, 2002; Heizmann, 2004; Sabol et al., 1995) com a finalidade de aumentar a viscosidade das pregas vocais, de aumentar da temperatura corporal promovendo maior rentabilidade, flexibilidade e resistência dos músculos intrínsecos à laringe, de desenvolver o apoio vocal associado à atividade respiratória, e muscular, e à coordenação da pressão subglótica e do controlo do fluxo de ar durante a fonação, de estabilizar e equalizar os diferentes registos vocais, de melhorar a qualidade vocal no que diz respeito à articulação, à fonação, à ressonância, à projeção e ao brilho vocal.

De seguida, é mencionada toda a bibliografia citada anteriormente, entre outra, que serviu de orientação para a prática pedagógica da estagiária desenvolvida e aplicada ao longo do ano letivo em contexto de aula.

4.2. BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

Ao longo do ano letivo, a estagiária sentiu necessidade de consultar alguma bibliografia quer em monografias e em artigos científicos acerca da ciência e pedagogia vocal, com o intuito de manter conhecimentos teóricos adquiridos durante o percurso escolar, de resolver e questionar problemáticas, e de analisar métodos e ferramentas ligadas ao ensino do canto.

Salienta as seguintes monografias:

Blankenbeler, Gregory (2009). *Singing Lessons for little singers*. USA: Pitch Perfect Publishing Company.

Brewer, Mike (2002) *Mike Brewer's Warm-ups!*. Inglaterra: Faber Music.

Heizmann, Klaus (2004) *Vocal Warm-ups: 200 Exercises for Choral and Solo Singers*. Alemanha: Schott.

Williams, Jenevora (2013). *Teaching Singing to Children and Young Adults*. Oxford: Compton Publishing.

Refere os seguintes artigos científicos:

Andrade, Pedro Amarante; Wood, Gary; Ratcliffe, Philippa; Epstein, Ruth; Pijper Anne; Jan G. Svec (2014). Electrolottographic Study of Seven Semi-Occluded Exercises: LaxVox, Straw, Lip-Trill, Tongue-Trill, Humming, Hand-Over-Mouth, and Tongue-Trill Combined With Hand-Over-Mouth. *Journal of Voice*, Vol. 28 (5): 589-95.

- Austin, Stephen F. (1997). Movement of the Velum During Speech and Singing in Classically Trained Singers. *Journal of Voice*, Vol. 2 (2): 212-221.
- Cielo, Carla A., Lima, J. P, de M., Christmann, M. K., Brum, R. (2012). Exercícios de Trato Vocal Semiocluído: Revisão de Literatura. *Rev. CEFAC*, São Paulo.
- Clément, Philippe; Hans, Stéphane; Hartl, Dana M.; Maeda, Shinji; Vaissière, Jacqueline; Brasnu, Daniel (2007). Vocal Tract Area Function for Vowels Using Three-Dimensional Magnetic Resonance Imaging. A Preliminary Study. *Journal of Voice*, Vol. 21 (5): 522–530.
- Costa, Claudia B.; Costa, Luis H. C.; Oliveira, Gisele; Behlau, Mara (2011). Immediate effects of the phonation into a straw exercise. *Braz J Otorhinolaryngol.*, Vol. 77 (4):461-5.
- Echternach, Matthias; Sundberg, Johan; Arndt, Susan; Markl, Michael; Schumacher, Martin; Richter, Bernhard (2010). Vocal Tract in Female Registers—A Dynamic Real-Time MRI Study. *Journal of Voice*, Vol. 24 (2): 133-139.
- Guzman, M., Laukkanen, A.-M., Krupa, P., Horáček, J., Svec, J. G., & Geneid, A. (2013). Vocal Tract and Glottal Function During and After Vocal Exercising with Resonance Tube and Straw. *Journal of Voice*, 27(4), 523.e19–253.e34.
- Laukkanen, Anne-Maria; Lindholm, Päivi; Vilkman, Erkki; Haataja, Kari; Alku, Paavo (1996). A Physiological and Acoustic Study on Voiced Fricative /β:/as a Vocal Exercise Bilabial. *Journal of Voice*, Vol. 10 (1): 67-77.
- Laukkanen, Anne-Maria; Titze, Ingo R.; Hoffman, Henry; Finnegan, Eileen (2008). Effects of a Semioccluded Vocal Tract on Laryngeal Muscle Activity and Glottal Adduction in a Single Female Subject. *Folia Phoniatr Logop*, Vol. 60: 298–311. 44
- Mürbe, Dirk; Pabst, Friedemann; Hofmann, Gert; Sundberg, Johan (2004). Effects of a Professional Solo Singer Education on Auditory and Kinesthetic Feedback—A Longitudinal Study of Singers' Pitch Control. *Journal of Voice*, Vol. 18 (2): 236–241.
- Pettersen, Viggo; Bjørkøy, Kare (2009). Consequences From Emotional Stimulus on Breathing for Singing. *Journal of Voice*, Vol. 23 (3): 295-303.
- Ralston, Janette (1999). The Development of an Instrument to Grade the Difficulty of Vocal Solo Repertoire. *Journal of Research in Music Education*, Vol. 47: 163.

-
- Roy N.; Leeper HA. (1993). Effects of the manual laryngeal musculoskeletal tension reduction technique as a treatment for functional voice disorders: perceptual and acoustic measures. *Journal of Voice*, Sep; 7(3):242-9.
- Russo, Frank A.; Livingstone, Steven R.; Thompson, William Forde (2009) Facial Expressions and Emotional Singing: A Study of Perception and Production with Motion Capture and Electromyography. *Psychology Publications and Research*, art. 15.
- Sabol, Julianna W., Lee, Linda; Stemple, Joseph C. (1995). The Value of Vocal Function Exercises in the Practice Regimen of Singers. *Journal of Voice*, Vol. 9 (1): 27-36.
- Sapienza, Christine M.; Davenport, Paul W.; Martin, A.D. (2002). Expiratory Muscle Training Increases Pressure Support in High School Band Students. *Journal of Voice*, Vol. 16 (4): 495–501.
- Sundberg, Johan (2009). Articulatory Configuration and Pitch in a Classically Trained Soprano Singer. *Journal of Voice*, Vol. 23 (5): 546-551.
- Sundberg, Johan; Skoog, Jörgen (1997) Dependence of Jaw Opening on Pitch and Vowel in Singers. *Journal of Voice*, Vol. 11 (3): 301-306.
- Thomas, Lisa B.; Stemple, Joseph C. (2007). Voice Therapy: Does Science Support the Art? *Communicative Disorders Review*, Vol. 1 (1): 49-77.
- Thomasson, Monica; Sundberg, Johan (2001). Consistency of Inhalatory Breathing Patterns in Professional Operatic Singers. *Journal of Voice*, Vol. 15 (3): 373-383.
- Titze, I. R. (2002). How to use the Flow-Resistance Straws. *Journal of Singing*, 58, No. 5, 429–430.
- Titze, Ingo R. (2009). Phonation Threshold Pressure Measurement With a Semi-Occluded Vocal Tract. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, Vol. 52: 1062–1072.
- Titze, Ingo R. (2006). Voice Training and Therapy With a Semi-Occluded Vocal Tract: Rationale and Scientific Underpinnings. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, Vol. 49: 448–459.
- Watson, Peter J.; Hoit, Jeannette D.; Lansing, Robert W.; Hixon, Thomas J. (1989). Abdominal Muscle Activity During Classical Singing. *Journal of Voice*, Vol. 3, (1):24-31.
- Welch, Graham F. (1994) The Assesment of Singing. *Psychology of Music*, Vol. 22: 3-19.

CAPÍTULO 5:
PLANIFICAÇÃO DE AULAS

5. Planificação de Aulas

5.1. ALUNA MIRIAM MARQUES TRINDADE

Ano: 11º ano

Turma: B

Nº: 22

Sala: Salão do Conservatório Regional de Coimbra

Horário: Segunda-feira, das 14h30 às 15h15

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 1 | 12 de outubro de 2015

Sumário:

Apresentação da estagiária à aluna;

Contextualização do percurso escolar, e vocal, da aluna pela professora orientadora cooperante;

Diálogo sobre o repertório estudado anteriormente;

Aquecimento corporal: exercícios preparatórios para a atividade muscular (respiratória e laríngea);

Respiração: exercícios preparatórios para atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<i>Aquecimento corporal</i> Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea) Massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical e dos músculos extrínsecos à laringe com movimentos circulares com a ponta dos dedos e com as costas dos dedos, respetivamente. Rotação lateral da cabeça e do pescoço (com respiração).	Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto. Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (pescoço, cervical e estrutura laríngea)	Modelagem. Moldagem. Estimulação da compreensão por propriocepção sinestésica. <i>Feedback</i> corretivo. Comunicação através de gestos.	Espelho

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5`00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal</p> <p>Inspirar e expirar com movimento dos braços lateralmente, mantendo o alinhamento corporal;</p> <p>Inspirar, sustar o ar e expirar com as consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/ com impulsos rápidos usando os músculos abdominais retos e o diafragma com movimentos para fora e para dentro.</p>	<p>Consciencializar da atividade muscular (intercostal, diafragmático-abdominal) durante o momento da inspiração e da expiração.</p> <p>Compreender a inspiração e a expiração como movimentos musculares complementares.</p> <p>Coordenar muscularmente os mecanismos de inspiração e expiração associado ao controlo fluxo de ar durante a expiração.</p>		

Planificação de Aulas


Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 2 | 19 de outubro de 2015

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Caro mio ben* - Giuseppe Giordani.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercício vocal articulatório com a sílaba /ka/: coordenação muscular entre a parte de trás da língua e a musculatura do palato mole</p>  <p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados em aula.</p> <p>- <i>Caro mio ben</i>, G. Giordani.</p>	<p>Desenvolver uma boa articulação.</p> <p>Consciencializar da atividade muscular, em mobilidade e flexibilidade, do palato mole e da língua.</p> <p>Desenvolver mecanismos de ataque na fonação com recurso à consoante /k/.</p> <p>Promover o relaxamento da língua e a abertura da mandíbula na vogal /a/.</p> <p>Melhorar a dicção e articulação do texto em italiano, procurando reproduzir corretamente os fonemas do texto das peças.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p>Feedback corretivo.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção sinestésica.</p> <p>Comunicação através de gestos.</p>	<p>Espelho</p> <p>Piano</p> <p>Lápis</p> <p>Partitura</p>
10'00				

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 3 | 26 de outubro de 2015

Sumário:

A estagiária faltou à aula por motivos de saúde.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 4 | 2 de novembro de 2015


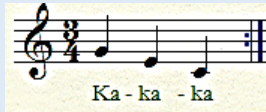
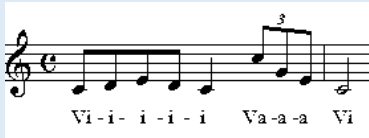
Sumário:

Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para a atividade muscular (respiratória e laríngea).

Aquecimento vocal: exercício de semi-oclusão do trato vocal; exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Caro mio ben*, de Giuseppe Giordani.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<i>Aquecimento Corporal</i>		Modelagem.	Piano
	Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea)	Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto.	<i>Feedback</i> corretivo.	Espelho
	Massagem digital na cervical, no pescoço e nos músculos extrínsecos à laringe com movimentos circulares	Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (pescoço, cervical e	Comunicação através de gestos. Comunicação através de	Partitura

	<p>constantes.</p> <p>Rotação lateral da cabeça (com respiração)</p> <p>Aquecimento Vocal</p> <p>3`00 Exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/</p> 	<p>estrutura laríngea)</p>	<p>expressões faciais.</p> <p>Uso de Metáforas.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção sinestésica.</p>	
	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>4`00 Exercícios vocais articulatórios com a sílaba /ka/.</p> 	<p>Consciencializar da atividade muscular no momento da inspiração e fonação (mecanismos de ataque);</p> <p>Desenvolver o apoio intercostal e abdominal.</p> <p>Promover o controlo do fluxo de ar durante a fonação associado à atividade muscular e ao gesto da frase.</p>		
	<p>Exercícios vocais articulatórios com as sílabas /vi/ e /va/</p> <p>5`00</p> 	<p>Ativar a parte de trás da língua associado ao movimento em altura do palato mole.</p> <p>Consciencializar da abertura e relaxamento da mandíbula na vogal /a/.</p>		
	<p>Repertório</p> <p>30`00 Leitura e preparação de repertório, aplicando os</p>	<p>Ativar as ressonâncias superiores (em altura) e frontais (máscara).</p> <p>Ativar mecanismos de ataque muscular.</p> <p>Desenvolver uma articulação frontal e bem definida.</p> <p>Melhorar a dicção e a articulação do texto na</p>		

conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar a dicção e o fraseado musical.	língua italiana, reproduzindo corretamente os fonemas. Equalizar a sonoridade das vogais. Promover movimentos físicos capazes de ilustrar o gesto da frase e do fluxo de ar durante a fonação. Adquirir capacidades interpretativas.		
- <i>Caro mio bem</i> – G. Giordani.			

Planificação de Aulas

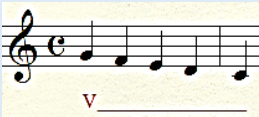
Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15


Aula nº 5 | 9 de novembro de 2015

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Caro mio ben*, de Giuseppe Giordani

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
15'00	<i>Aquecimento Vocal</i> Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/. 	Consciencializar da atividade e dinâmica muscular no momento da inspiração e no ataque na fonação. Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal. Desenvolver o apoio vocal.	Modelagem. <i>Feedback</i> corretivo. Comunicação através de gestos e expressões faciais. Uso de Metáforas. Estimulação da compreensão	Piano Espelho Partitura

30`00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercícios vocais articulatórios nas sílabas /vi/ e /va/.</p>  <p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar a dicção e o fraseado musical.</p> <p>- <i>Caro mio bem</i> – G. Giordani.</p>	<p>Definir a pressão, velocidade e quantidade necessária a fonação.</p> <p>Promover o controlo do fluxo de ar durante a fonação associado à atividade muscular e ao gesto da frase.</p> <p>Promover ressonâncias altas/superiores na fonação.</p> <p>Energizar os mecanismos de ataque na fonação.</p> <p>Consciencializar da abertura da mandíbula e do relaxamento da língua na vogal /a/.</p> <p>Desenvolver o uso da máscara.</p> <p>Melhorar a dicção e articulação do texto em língua italiana, reproduzindo corretamente os fonemas.</p> <p>Equalizar a sonoridade das vogais.</p> <p>Libertar tensões musculares do corpo e dos articuladores (língua e mandíbula).</p> <p>Promover movimentos físicos capazes de ilustrar o gesto da frase e do fluxo de ar durante a fonação.</p> <p>Comunicar o texto, as palavras.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas.</p>	<p>por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	
-------	--	--	--	--

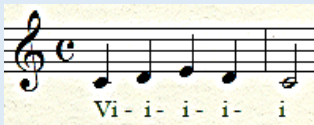
Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 6 | 16 de novembro de 2015

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de técnica vocal.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>Aquecimento vocal.</p> <p>Exercício vocal articulatório com a sílaba /vi/ em <i>glissando</i>.</p> 	<p>Desenvolver o controlo do fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase.</p> <p>Consciencializar da direção e velocidade do ar em altura.</p> <p>Procurar ressonâncias e ativar a musculatura necessária.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Feedback corretivo.</p> <p>Comunicação com gestos.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p>

Observações:

A aula foi dada inteiramente pela professora orientadora cooperante; a estagiária sugeriu a realização do exercício mencionado anteriormente com o intuito de ajudar a aluna.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 7 | 23 de novembro de 2015

Sumário: A aluna Miriam Trindade não pôde estar presente por motivos de saúde.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 8 | 30 de novembro de 2015

Sumário:

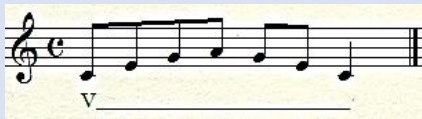
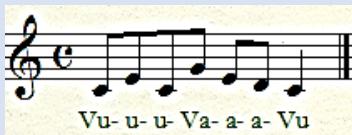
Aquecimento corporal: exercícios preparatórios para a atividade muscular (respiratória e laríngea)

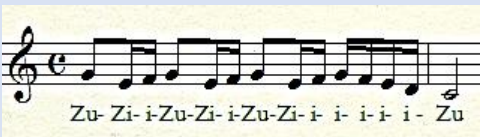
Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Lieblingsplätzchen*, de Félix Mendelssohn.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<i>Aquecimento Corporal</i>		Modelagem.	Piano
	Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea). Massagem digital nos músculos do pescoço, da cervical e dos músculos faciais. Rotação circular dos ombros para trás e para a frente (movimentos com inspiração e expiração respetivamente)	Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto. Promover maior relaxamento muscular. Libertar tensões corporais em partes específicas do corpo (pescoço, cervical, estrutura laríngea e ombros).	Moldagem. Feedback corretivo. Comunicação com gestos. Uso de Metáforas. Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica. Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.	Espelho Partitura
3'00	<i>Respiração</i>			
	Exercícios de desenvolvimento da capacidade	Promover uma inspiração ativa muscularmente.	Estímulo por reforço verbal	

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3`00	<p>respiratória.</p> <p>Inspirar e expirar em sopro contínuo durante doze segundos, nas consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/.</p> <p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com as consoantes fricativas sonoras /v/ e /z/.</p>  <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p>	<p>Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a expiração.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Promover o relaxamento muscular do trato vocal.</p> <p>Promover mecanismos de ataque na primeira frequência.</p> <p>Definir a direção e o gesto da frase, doseando a quantidade de ar e energia muscular necessária.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, durante a fonação.</p> <p>Desenvolver a musculatura corporal associada à velocidade do ar.</p>	positivo.	
6`00	<p>Exercícios articulatórios com as sílabas /vu/ e /va/, e respetivas vogais.</p> 	<p>Promover um espaço amplo do trato vocal e abaixamento da laringe na vogal /u/.</p> <p>Consciencializar do relaxamento da língua e abertura da mandíbula na vogal /a/.</p> <p>Desenvolver a articulação das vogais /i/ e /u/ com os movimentos dos lábios.</p>		
5`00	<p>Exercícios articulatórios com as sílabas /zu/ e /zi/, e a vogal /i/.</p>	<p>Energizar o ataque na fonação com a pressão, a direção e a velocidade de ar.</p> <p>Controlar a pressão subglótica associado à</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
25'00	 <p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Lieblingsplätzchen</i>, de F. Mendelssohn</p>	<p>dinâmica muscular em frequências repetidas e à quantidade de ar necessário.</p> <p>Desenvolver a dição do texto na língua alemã, procurando reproduzir corretamente os fonemas do texto das peças.</p> <p>Ter consciência do sentido de fraseado e direção da frase.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

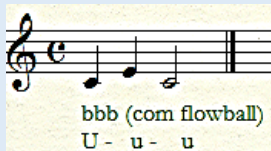

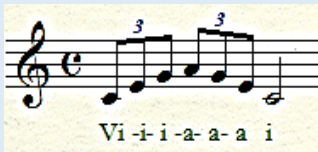
Aula nº 9 | 7 de dezembro de 2015

Sumário:

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória.

Aquecimento vocal: Exercícios de semi-oclusão do trato vocal. Exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Heidenröslein*, de Schubert

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória com recurso ao <i>Flowball</i></p> <p>Inspirar e expirar em sopro contínuo, analisando o comportamento da bola.</p> <p>Inspirar e expirar em sopro contínuo, com tempo definido de expiração (1ª - oito segundos; 2ª – dez segundos; 3ª - doze segundos.)</p>	<p>Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a expiração.</p> <p>Aumentar a capacidade respiratória e respetivo controlo muscular.</p>	<p>Modelagem</p> <p>Moldagem.</p> <p>Feedback corretivo.</p> <p>Comunicação com gestos.</p> <p>Uso de Metáforas.</p>	<p>Espelho</p> <p>Piano</p> <p><i>Flowball</i></p> <p>Elástico (de <i>fitness</i>)</p> <p>Partitura</p>
5'00	<p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal – em /b/ com recurso ao <i>Flowball</i></p> <div data-bbox="315 887 584 1038">  </div> <div data-bbox="618 887 884 1038">  </div>	<p>Controlar o fluxo de ar durante a expiração (sem e com fonação).</p> <p>Controlar o aumento e a diminuição da quantidade de ar, durante frequências ascendentes e descendentes, consciente da atividade muscular necessária.</p>		
5'00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercício articulatório com a sílaba /vi/ e a vogal /a/.</p> <div data-bbox="380 1278 696 1430">  </div>	<p>Desenvolver a musculatura corporal associada à velocidade do ar.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, durante a fonação.</p> <p>Promover o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais /i/ e /a/</p>		

		<p>Procurar o espaço e altura necessária a cada frequência e/ou a cada vogal;</p> <p>Promover a antecipação muscular necessária ao ataque na primeira frequência e durante a frase.</p> <p>Controlar o abaixamento da laringe e a altura do palato mole (elasticidade muscular)</p> <p>Procurar sentir ressonâncias.</p>		
30`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação do repertório aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados</p> <p>- <i>Heidenröslein</i>, de Schubert</p>	<p>Desenvolver a articulação, e respetiva dição de fonemas, no texto em língua alemã.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas, e quantidade de ar necessário (pressão subglótica).</p> <p>Ter consciência do sentido de fraseado, direção e intenção da frase.</p> <p>Comunicar vocalmente a intenção do texto e das palavras.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 10 | 14 de dezembro de 2015

Sumário:

Leitura e preparação do repertório: *Heidenröslein*, de Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
20`00	Repertório Leitura e preparação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados. - <i>Heidenröslein</i> , de Schubert	Melhorar a articulação, e respetiva dicção de fonemas, no texto em língua alemã. Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, durante a fonação. Promover o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais /e/ e /a/. Procurar o espaço, vertical e amplo, e altura necessária a cada frequência e/ou a cada vogal. Promover a antecipação muscular necessária ao ataque na primeira frequência e durante a frase. Controlar o abaixamento da laringe e a altura do palato mole (elasticidade muscular).	Modelagem Moldagem <i>Feedback</i> corretivo. Comunicação com gestos. Uso de Metáforas. Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica. Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo. Estímulo por reforço verbal positivo.	Espelho Piano <i>Flowball</i> Elástico (de <i>fitness</i>) Partitura

		<p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas, e quantidade de ar necessário (pressão subglótica).</p> <p>Ter consciência do sentido de fraseado, direção e intenção da frase.</p>		
--	--	--	--	--

Observações:

O aquecimento vocal foi realizado inteiramente pela professora orientadora cooperante.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 11 | 4 de janeiro de 2016

Sumário:

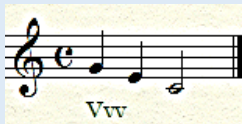
Aquecimento corporal: exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).

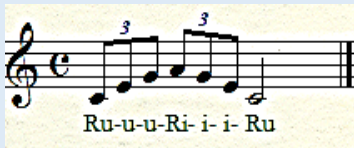

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Leitura e preparação do repertório: *Heidenröslein* - Franz Schubert

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<p><i>Aquecimento Corporal</i></p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).</p>	<p>Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p><i>Flowball</i></p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>Rotação lateral e posterior da cabeça (com respiração)</p> <p>Alongamento dos músculos do pescoço com auxílio da mão (com respiração): duas vezes para cada lado.</p> <p>Respiração</p> <p>4`00 Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória.</p> <p>Inspirar consciente da abertura intercostal, abdominal e costas, sustentar o ar, e expirar em sopro contínuo com o uso do <i>flowball</i> durante 10 segundos, e depois durante 12 segundos.</p> <p>Aquecimento Vocal</p> <p>3`00 Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com recurso à consoante fricativa sonora /v/</p>  <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>5`00 Exercícios articulatórios com as sílabas /ru/ e /ri/, e</p>	<p>Promover maior relaxamento e alongamento muscular.</p> <p>Libertar tensões corporais em partes específicas do corpo como os músculos do pescoço, da cervical.</p> <p>Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal.</p> <p>Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a expiração.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a expiração.</p> <p>Ter consciência do apoio vocal.</p> <p>Promover uma inspiração baixa e estável através da abertura das costas e do uso dos intercostais flutuantes.</p> <p>Promover o relaxamento da musculatura do trato vocal.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação, procurando o uso de ressonâncias e direção do ar num gesto em arco.</p> <p>Promover mecanismos de ataque na primeira frequência com a articulação da consoante /r/.</p>	<p>Comunicação com gestos.</p> <p>Uso de Metáforas.</p>	<p>Partitura</p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>respetivas vogais /u/ e /i/.</p> 	<p>Desenvolver a atividade muscular da língua e dos lábios, na articulação da consoante /r/ e nas vogais /u/ e /i/, e /o/ e /a/ respetivamente.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação, na articulação da consoante /r/, e consequentemente das vogais.</p>		
5`00	<p>Exercícios articulatórios com as sílabas /ro/ e /ra/, e respetivas vogais /o/ e /a/.</p>  <p>Repertório</p>	<p>Conscienciar da condução do ar (em quantidade, pressão e velocidade) na articulação da consoante /r/, e posteriormente na vogal /u/ e /i/, e /o/ e /a/.</p> <p>Desenvolver o gesto da frase em arco (“lançar a frase”) com movimento do ar e de intenção.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias.</p>		
25`00	<p>Leitura e preparação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Heidenröslein</i> - Franz Schubert</p>	<p>Desenvolver a dição e entoação do texto, e dos fonemas, na língua alemã.</p> <p>Promover o relaxamento da língua e a abertura da mandíbula nas vogais.</p> <p>Promover o desenvolvimento da musculatura dos lábios, no sentido vertical e no formato redondo.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		associada à quantidade de ar necessário (pressão subglótica). Ter consciência do sentido de fraseado e direção da frase.		

Planificação de Aulas

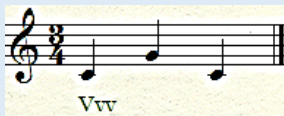
Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

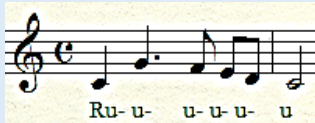
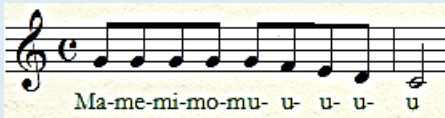
Aula nº 12 | 12 de janeiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Preparação do repertório: *Heidenröslein* - Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	Aquecimento vocal Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com recurso à consoante fricativa /v/ usando glissandos.  Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento	Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a fonação. Promover uma inspiração baixa e estável associada à abertura de costas e ao uso dos intercostais flutuantes. Desenvolver o apoio vocal.	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Comunicação com gestos. Uso de Metáforas.	Piano Espelho Partitura

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5`00	Exercícios articulatórios com a sílaba /ru/ 	Controlar o fluxo de ar durante a fonação, procurando o uso de ressonâncias e direção do ar e da frase. Promover mecanismos de ataque na primeira frequência com a articulação da consoante /r/. Procurar altura em todas as frequências, tendo consciência da elasticidade muscular (do palato mole e uso da máscara – “vértice frontal”)		
5`00	Exercícios articulatórios com as sílabas /ma/, /me/, /mi/, /mo/ e /mu/ e vogal /u/. 	Desenvolver a energia muscular da língua e dos lábios, na articulação da consoante /r/ e na vogal /u/, respectivamente. Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação, na articulação das consoantes /r/ e /m/, e consequentemente das vogais. Conscienciar da condução do ar (em velocidade) na articulação da consoante /r/ e /m/, e posteriormente nas vogais. Desenvolver o gesto da frase em arco (“lançar a frase”) com movimento do ar e de intenção. Procurar sentir ressonâncias.		
	Repertório			
30`00	Leitura e preparação do repertório, aplicando os	Desenvolver a dição e entoação do texto, e dos		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados</p> <p>- <i>Heidenröslein</i> - Franz Schubert</p>	<p>fonemas, na língua alemã, na fala e no canto.</p> <p>Promover o relaxamento da língua e a abertura da mandíbula nas vogais /e/ e /i/.</p> <p>Promover o desenvolvimento da musculatura dos lábios.</p> <p>Desenvolver a condução da frase associada à direção do ar, ao apoio e atividade muscular.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas, e quantidade de ar necessário (pressão subglótica).</p> <p>Ter consciência do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase.</p> <p>Despertar capacidades interpretativas através do texto e palavras.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 13 | 18 de janeiro de 2016

Sumário:

A aluna Miriam Trindade faltou por motivos de saúde.

Planificação de Aulas

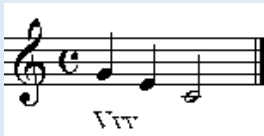
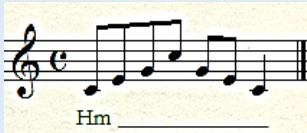
Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

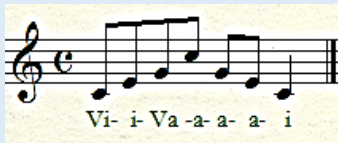
Aula nº 14 | 25 de janeiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Preparação e interpretação do repertório: *Heidenröslein* - Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	Aquecimento Vocal Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/ (com e sem <i>glissandos</i>). 	Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a fonação. Promover uma inspiração baixa e estável (abertura de costas – intercostais flutuantes). Desenvolver o apoio vocal. Promover relaxamento muscular do trato vocal.	Modelagem. <i>Feedback</i> corretivo. Moldagem. Comunicação com gestos. Uso de Metáforas. Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.	Piano Espelho Partitura
2'00	Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com <i>bocca chiusa</i> 	Controlar o fluxo de ar durante a fonação, procurando o uso de ressonâncias através da articulação da consoante /v/ e do fonema /hm/. Procurar um espaço amplo e vertical no trato vocal.	Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo. Estímulo por reforço verbal positivo.	

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercícios articulatórios com as sílabas /vi/ e /va/, e respectivas vogais.</p> 	<p>Promover mecanismos de ataque na primeira frequência através da articulação da consoante fricativa sonora /v/.</p> <p>Procurar altura em todas as frequências, tendo consciência da elasticidade muscular do palato mole e do uso da máscara – “vértice frontal”.</p> <p>Promover o relaxamento muscular da língua e a abertura da mandíbula na articulação das vogais /i/ e /a/.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação, na articulação da consoante /v/, e consequentemente das vogais.</p> <p>Consciencializar da condução do ar (em velocidade) na articulação da consoante /v/, e posteriormente nas vogais.</p> <p>Desenvolver o gesto da frase em arco (“lançar a frase”) com movimento do ar e de intenção.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias (superiores e frontais).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
35`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Heidenröslein</i> - Franz Schubert</p>	<p>Desenvolver a dição e entoação do texto, e dos fonemas, na língua alemã, na fala e no canto.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas, e quantidade de ar necessário (pressão subglótica).</p> <p>Ter consciência do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase.</p> <p>Comunicar o sentido das palavras, do texto e da melodia.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas.</p> <p>Despoletar a interpretação expressiva da mensagem da peça (em partes e no todo).</p>		

Planificação de Aulas




Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 15 | 1 de fevereiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Preparação e interpretação do repertório: *Heidenröslein* - Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5`00	<p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/.</p> 	<p>Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a fonação.</p> <p>Desenvolver uma inspiração baixa e estável (abertura de costas – intercostais flutuantes).</p> <p>Desenvolver o apoio diafragmático-abdominal.</p> <p>Promover mecanismos de ataque musculares na primeira frequência com a articulação da consoante /v/.</p>	<p>Modelagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Comunicação com gestos.</p> <p>Uso de Metáforas (ideia de “surpresa”, “suspense”).</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p>
10`00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios articulatórios com as sílabas /vi/ e /va/</p>  	<p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação, procurando o uso de ressonâncias e direção do ar e da frase associado à articulação da consoante /v/.</p> <p>Procurar altura em todas as frequências, em especial na vogal /a/, tendo consciência da elasticidade muscular (palato mole e máscara).</p> <p>Ter consciência do “vértice frontal”.</p> <p>Promover o relaxamento muscular da língua e a abertura da mandíbula na articulação das vogais /i/ e /a/.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação, na articulação da consoante /v/, e consequentemente das</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
35`00	<p>Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p><i>- Heidenröslein - Franz Schubert</i></p>	<p>vogais.</p> <p>Consciencializar da condução do ar (em velocidade) na articulação da consoante /v/, e posteriormente nas vogais.</p> <p>Desenvolver o gesto da frase em arco (“lançar a frase”) com movimento do ar e de intenção.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias (superiores e frontais).</p> <p>Melhorar a dição e entoação do texto na língua alemã, na fala e no canto.</p> <p>Promover o relaxamento da língua e abertura da mandíbula nas vogais.</p> <p>Consciencializar da atividade muscular dos lábios especialmente na vogal /o/.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas associada a quantidade de ar necessário.</p> <p>Saber dosear a pressão subglótica.</p> <p>Desenvolver um relaxamento corporal, movendo o corpo no espaço, de modo a facilitar a produção vocal, a comunicação e a expressão.</p> <p>Ter consciência do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas, criando</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		ambientes, ideias, emoções; desenvolvendo diálogos e um discurso de pergunta-resposta.		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 16 | 15 de fevereiro de 2016

Sumário:

A estagiária faltou à aula por motivos de saúde.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

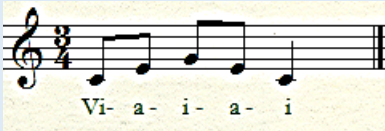
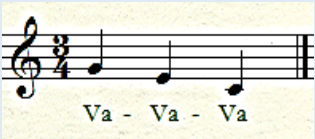
Aula nº 17 | 22 de fevereiro de 2016

Sumário:

Aquecimento Vocal: Exercícios técnicos.

Preparação, e interpretação, do repertório: *Heidenröslein* - Franz Schubert

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	Aquecimento Vocal		Modelagem.	Piano
10`00	Exercícios vocais para o desenvolvimento	Controlar a musculatura intercostal, abdominal e	<i>Feedback</i> corretivo.	Espelho

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>do domínio técnico do instrumento.</p> <p>1. Exercícios articulatórios com a sílaba em /vi/ e nas vogais /a/ e /i/.</p>  <p>2. Exercícios articulatórios com a sílaba /va/.</p> 	<p>diafragmática durante a fonação.</p> <p>Desenvolver uma inspiração baixa e estável (abertura de costas – intercostais flutuantes).</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Promover mecanismos de ataque musculares (em pressão e velocidade de ar) na primeira frequência com a articulação da consoante /v/.</p> <p>Dosear a pressão subglótica na primeira frequência.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação, procurando o uso de ressonâncias e direção do ar.</p> <p>Definir a estrutura articulatória nas vogais: relaxamento muscular da língua e abertura da mandíbula na articulação das vogais /i/ e /a/.</p> <p>Procurar altura (e direção) em todas as frequências, em especial na vogal /a/, tendo consciência da elasticidade muscular do palato mole e do uso da máscara – “vértice frontal”.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação, na articulação da consoante /v/, e conseqüentemente das vogais.</p> <p>Conscienciar da condução do ar (em velocidade) na</p>	<p>Comunicação com gestos.</p> <p>Moldagem.</p> <p>Uso de Metáforas (ideia de “surpresa”, “suspense”).</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	<p>Partitura</p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
35`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Heidenröslein</i> - Franz Schubert</p>	<p>articulação da consoante /v/, e posteriormente nas vogais.</p> <p>Desenvolver o gesto da frase em arco (“lançar a frase”) com movimento do ar e de intenção.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias (superiores e frontais).</p> <p>Desenvolver a dição e entoação do texto, na língua alemã, na voz falada e na voz cantada: promovendo o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais, promovendo o desenvolvimento da musculatura dos lábios, e promovendo a condução da frase (com gesto físico).</p> <p>Energizar a condução do ar e a elasticidade dos músculos articuladores na segunda nota de cada tempo.</p> <p>Consciencializar da atividade muscular dos lábios na vogal /o/.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas associada à quantidade de ar necessário.</p> <p>Desenvolver um relaxamento corporal, movendo o corpo no espaço, de modo a facilitar a produção vocal, a comunicação e a expressão.</p> <p>Ter consciência do sentido das palavras, do fraseado,</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		<p>e da direção da frase.</p> <p>Comunicar o sentido das palavras, do texto e da melodia através do corpo (olhar desperto), da articulação e da intensidade sonora (dinâmica).</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas, criando ambientes, ideias, emoções; desenvolvendo diálogos e um discurso de pergunta-resposta.</p> <p>Despoletar a interpretação expressiva da mensagem da peça (em partes e no todo).</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15


Aula nº 18 | 29 de fevereiro de 2016

Sumário:

Aquecimento Vocal: exercícios técnicos.

Preparação do repertório: *Heidenröslein* - Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
10`00	<i>Aquecimento Vocal</i>		Modelagem.	Piano
	Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento	Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a fonação.	<i>Feedback</i> corretivo. Comunicação com	Espelho Partitura

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>Exercício articulatório com o fonema /r/ü/</p>  <p>Repertório</p>	<p>Desenvolver uma inspiração baixa e estável (abertura de costas – intercostais flutuantes).</p> <p>Desenvolver o apoio diafragmático-abdominal.</p> <p>Ativar os mecanismos musculares de ataque nas frequências repetidas.</p> <p>Desenvolver uma boa articulação na consoante /r/ e no fonema /ü/ com os movimentos da ponta da língua e dos lábios.</p> <p>Procurar ressonâncias e direção do ar associados à definição de um espaço amplo, vertical e convergente.</p>	<p>gestos.</p> <p>Uso de Metáforas (ideia de “surpresa”, “suspense”).</p>	
15`00	<p>Preparação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Heidenröslein</i> - Franz Schubert</p>	<p>Desenvolver a dição do texto, e dos fonemas, na língua alemã, na voz falada e na voz cantada: promovendo o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais, promovendo o desenvolvimento da musculatura dos lábios, e promovendo a condução da frase (com gesto físico).</p> <p>Promover mecanismos de ataque musculares (e na pressão e velocidade de ar) na primeira e segunda frequência de cada tempo/pulsação.</p> <p>Procurar altura (e direção) em todas as frequências, em especial nas vogais /a/ e /e/, tendo consciência da elasticidade muscular do palato mole.</p> <p>Definir a estrutura muscular articulatória associada ao movimento dos lábios, da língua e da mandíbula nas vogais.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		<p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias (superiores e frontais): uso da máscara.</p> <p>Energizar a condução do ar e a elasticidade dos músculos articuladores na segunda nota de cada tempo.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas associada à quantidade de ar necessário (pressão subglótica).</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas, criando ambientes, ideias, emoções; desenvolvendo diálogos e um discurso de pergunta-resposta.</p>		

Observações:

O Aquecimento vocal da aluna ficou ao encargo da orientadora adjuvante.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 19 | 7 de março de 2016

Sumário: A aluna faltou à aula por motivos de saúde (consulta de dentista).

Planificação de Aulas

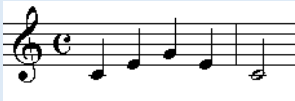
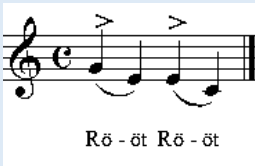
Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 20 | 14 de março de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Repertório: *O cessate di piagarmi*, de Alessandro Scarlatti; *Heidenröslein*, de F. Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3`00	<p><i>Aquecimento Vocal</i></p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/.</p> 	<p>Controlar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática durante a fonação.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Promover o relaxamento muscular do trato vocal.</p> <p>Promover a circularidade do ar, e direção da frase, associado a um gesto físico.</p>	<p>Modelagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Comunicação com gestos.</p> <p>Uso de Metáforas</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p>
5`00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercício articulatório com a sílaba /röt/</p> 	<p>Desenvolver uma boa articulação nas consoantes /r/ e /t/ com os movimentos da ponta da língua.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias superiores e frontais, promovendo a direção do ar, através da articulação do fonema /ö/.</p>	<p>transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
37`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Heidenröslein</i> - Franz Schubert</p>	<p>Melhorar a dição do texto, e dos fonemas, na língua alemã, na voz falada e na voz cantada, promovendo o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais, promovendo o desenvolvimento da musculatura dos lábios, e promovendo a condução da frase (com gesto físico).</p> <p>Promover mecanismos de ataque musculares associados à pressão e à velocidade do ar, na primeira e segunda frequência de cada tempo.</p> <p>Procurar altura (e direção) em todas as frequências, em especial nas vogais /a/ e /e/, tendo consciência da elasticidade muscular do palato mole e uso da máscara – “vértice frontal”.</p> <p>Ter consciência do apoio muscular, e respetiva elasticidade, através do uso dos músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica) durante a fonação, na articulação da consoante /r/, e consequentemente das vogais.</p> <p>Procurar sentir ressonâncias (superiores e frontais): uso da máscara.</p> <p>Controlar a dinâmica muscular em frequências repetidas associadas à quantidade de ar necessário.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		<p>Desenvolver atividade corporal, movendo o corpo no espaço, de modo a facilitar a produção vocal, a comunicação e a expressão.</p> <p>Comunicar o sentido das palavras, do texto e da melodia através do corpo (olhar desperto), da articulação e da intensidade sonora (dinâmica).</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas, criando ambientes, ideias, emoções; desenvolvendo diálogos e um discurso de pergunta-resposta.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 21 | 4 de abril de 2016

Sumário:

Leitura e preparação de repertório: *Heidenröslein*, de F. Schubert; *Sailor's Song*, de Joseph Haydn.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
15`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente</p>	Ativar muscularmente o corpo, procurando um bom funcionamento e rentabilidade vocal.	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p>

adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.	Promover mecanismos de ataque musculares associados à energia, à quantidade, à pressão e à velocidade de ar.	<i>Feedback</i> positivo. Uso de metáforas Comunicação com gestos.	
- <i>Sailor's Song</i> , de Joseph Haydn	Desenvolver o apoio diafragmático-abdominal e pélvico. Ter consciência do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase. Desenvolver o gesto da frase em arco ("lançar a frase") com movimento do ar e de intenção.		

Observações:

O aquecimento vocal foi realizado inteiramente pela professora orientadora cooperante.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

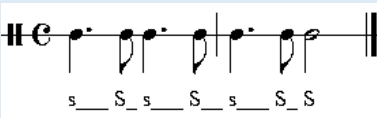
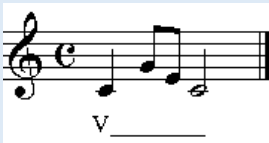
Aula nº 22 | 11 de abril de 2016


Sumário:

Respiração: Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular (abdominal e pélvica).

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Leitura e preparação de repertório: *Sailor's Song*, de Joseph Haydn.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular (abdominal e pélvica). (Sentada numa cadeira)</p> <p>Inspirar e expirar em /s/, /f/ e /x/ continuamente, e impulsionando movimentos elásticos e enérgicos para baixo/fora em todas aconsoantes, de modo a corresponder ao ritmo abaixo indicado:</p> 	<p>Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal.</p> <p>Ter consciência do uso do apoio vocal.</p> <p>Coordenar conscientemente os movimentos da musculatura abdominal e pélvica durante a expiração.</p> <p>Controlar (e conduzir) o fluxo de ar associado ao apoio muscular durante a expiração.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo e positivo.</p> <p>Uso de metáforas.</p> <p>Comunicação com gestos.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Cadeira</p> <p>Partitura</p>
5`00	<p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/.</p> 	<p>Promover o relaxamento muscular do trato vocal e das pregas vocais.</p> <p>Antecipar muscularmente o salto intervalar ascendente associado à condução do ar e ao uso de ressonâncias superiores.</p> <p>Energizar muscularmente a consoante fricativa sonora /v/ associada ao doseamento da pressão-subglótica.</p> <p>Promover a direção do ar e do som com a intenção melódica do exercício.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
13`00	<p>Exercícios técnicos com a articulação das sílabas /vu/ e /vi/.</p>  <p>Repertório</p>	<p>Definir as vogais /u/ e /i/ com a articulação dos lábios e língua associados a um formato redondo, frontal e ativo.</p> <p>Procurar espaço, altura, convergência, e ressonâncias nas vogais /u/ e /i/.</p> <p>Ativar muscularmente o corpo, procurando um bom funcionamento e rentabilidade vocal.</p> <p>Promover mecanismos de ataque musculares (energia física, quantidade, pressão e velocidade de ar).</p>		
25`00	<p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Sailor's Song</i>, de Joseph Haydn</p>	<p>Desenvolver a dição, na voz falada, do texto em língua inglesa.</p> <p>Sentir o relaxamento, e abertura, da mandíbula nas vogais /e/ e /i/, coordenado com o relaxamento das partes laterais e frontais da língua.</p> <p>Estar consciente da condução de ar.</p> <p>Ter consciência do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase.</p> <p>Desenvolver o gesto da frase em arco ("lançar a frase") com movimento do ar e de intenção.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 23 | 18 de abril de 2016

Sumário:

A aluna não compareceu à aula de canto, sem qualquer justificação.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 24 | 2 de maio de 2016

Sumário:

A aluna faltou à aula de canto por motivos de saúde.

Planificação de Aulas

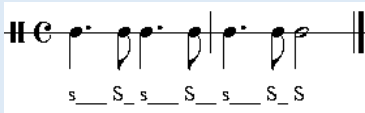

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

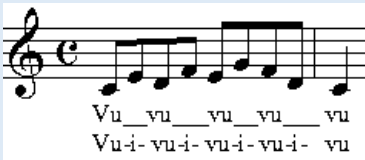
Aula nº 25 | 9 de maio de 2016

Sumário:

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos. Preparação do repertório: *Sailor's Song*, de F. J. Haydn.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular (abdominal e pélvica). (Sentada numa cadeira)</p> <p>Inspirar e expirar em /s/, /f/ e /x/ continuamente, e impulsionando movimentos elásticos e enérgicos para baixo/fora em todas as consoantes, de modo a corresponder ao ritmo abaixo indicado:</p> 	<p>Adquirir uma postura correta e alinhamento corporal numa posição sentada.</p> <p>Ativar conscientemente a musculatura abdominal e pélvica durante a expiração.</p> <p>Controlar o fluxo de ar associado ao apoio muscular durante a expiração.</p> <p>Promover o apoio vocal associado à atividade muscular e controlo do fluxo de ar.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo e positivo</p> <p>Uso de metáforas.</p> <p>Comunicação com gestos.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Cadeira</p> <p>Elástico de <i>Fitness</i></p> <p>Partitura</p>
5`00	<p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/.</p> 	<p>Promover o relaxamento muscular do trato vocal, e das pregas vocais.</p> <p>Controlar conscientemente o fluxo de ar em pressão, velocidade, direção e ressonâncias necessárias à fonação.</p>		
3`00	<p>Exercícios técnicos com a articulação da sílaba /vu/ e as vogais /u/ e /i/.</p>	<p>Ativar a musculatura intercostal, abdominal e diafragmática.</p> <p>Ativar o ar em pressão, em quantidade e em</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		<p>velocidade associadas à atividade muscular e ao doseamento da pressão-subglótica através da articulação da consoante /v/.</p> <p>Sentir conscientemente o abaixamento da laringe no momento da inspiração e mantê-lo durante a fonação.</p> <p>Despertar o trato vocal em altura e em ressonâncias associadas à atividade muscular do palato mole e uso da máscara.</p> <p>Despertar a estrutura do trato vocal em elasticidade e em flexibilidade.</p> <p>Definir as vogais /u/ e /i/ com o movimento dos lábios e da língua associados a um formato redondo, frontal e ativo.</p> <p>Ativar muscularmente o corpo, procurando um bom funcionamento e rentabilidade vocal.</p> <p>Desenvolver o apoio abdominal e pélvico ao longo da expiração na fonação cantada.</p>		
25`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p>	<p>Melhorar a dição, na voz falada e na voz cantada, do texto em língua inglesa.</p> <p>Ter consciência da condução do ar, do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	- <i>Sailor's Song</i> , de Joseph Hadyn	<p>Desenvolver o gesto da frase em arco (“lançar a frase”) com movimento do ar e de intenção</p> <p>Desenvolver uma articulação mais frontal e precisa, especialmente nas consoantes /r/, /h/ e /b/ através da vibração da língua, da condução do ar em altura, e da pressão labial.</p> <p>Promover uma articulação das vogais em movimento e num gesto redondo por cima do palato mole convergente com a cavidade nasal.</p> <p>Compreender a ideia, a mensagem e o ambiente da canção.</p> <p>Comunicar o sentido das palavras, do texto e da melodia através do corpo (olhar desperto), da articulação e da intensidade sonora (dinâmica).</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas, criando ambientes, ideias, emoções; desenvolvendo diálogos e um discurso de pergunta-resposta.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 26 | 16 de maio de 2016

Sumário:



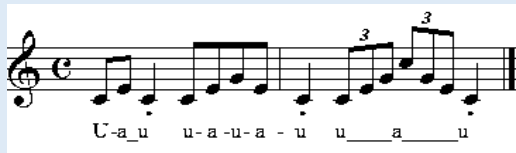
Aquecimento corporal: exercícios preparatórios para atividade muscular.

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos.

Preparação do repertório: *Where'er you walk*, de G. F. Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<i>Aquecimento corporal</i>		Modelagem.	Piano
	Exercícios preparatórios para atividade muscular. Espreguiçar e alongar o corpo; Rotação dos ombros, individual e em conjunto, com respiração. Rotação lateral da cabeça com respiração. Massagem digital dos músculos do pescoço, cervical, ombros e da estrutura muscular extrínseca à laringe.	Adquirir uma postura correta e alinhamento corporal. Promover relaxamento e descontração muscular em partes específicas do corpo como o pescoço, cervical, ombros e estrutura muscular extrínseca à laringe. Preparar o corpo para a atividade muscular referente à respiração e ao canto.	Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo e positivo. Uso de metáforas. Comunicação com gestos.	Espelho Partitura
3'00	<i>Respiração</i>			
	Exercícios de desenvolvimento da capacidade	Desenvolver muscularmente a estrutura intercostal e		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>respiratória associada à atividade muscular (abdominal e pélvica).</p> <p>Inspirar e expirar em /s/, /f/ e /x/ continuamente, obedecendo a um tempo pré-definido: /s/, 8 segundos; /f/, 10 segundos; /x/, 12 segundos.</p> <p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/.</p> 	<p>abdominal;</p> <p>Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal.</p> <p>Despertar o apoio vocal.</p> <p>Ativar conscientemente a musculatura da zona abdominal e da zona pélvica durante a expiração.</p> <p>Controlar o fluxo de ar associado ao apoio muscular durante a expiração.</p> <p>Promover o relaxamento muscular do trato vocal, e das pregas vocais.</p>		
6`00	<p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/.</p> 	<p>Controlar conscientemente o fluxo de ar em pressão, velocidade, direção e ressonâncias necessárias à fonação.</p> <p>Ativar o ar em pressão, em quantidade e em velocidade através do doseamento da pressão subglótica com a articulação da consoante /v/, e posteriormente na vogal /u/, associadas à atividade muscular abdominal e diafragmática.</p>		
6`00	<p>Exercícios técnicos com a articulação das vogais /u/ e /a/.</p> 	<p>Sentir conscientemente o abaixamento da laringe em profundidade associado ao apoio muscular abdominal.</p> <p>Despertar o trato vocal em altura e em ressonâncias associadas à atividade muscular do palato mole e uso da máscara na articulação da vogal /u/.</p> <p>Despertar a estrutura do trato vocal em elasticidade e em</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
25`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Where`er you walk</i>, de G. F. Haendel</p>	<p>flexibilidade.</p> <p>Definir as vogais /u/ e /a/ através de movimentos musculares dos lábios e da língua associados a um formato redondo, vertical, frontal e ativo.</p> <p>Ativar muscularmente o corpo, procurando um bom funcionamento, rentabilidade e flexibilidade vocal.</p> <p>Desenvolver o apoio abdominal e pélvico ao longo da expiração na fonação cantada.</p> <p>Melhorar a dição, na voz falada, do texto em língua inglesa.</p> <p>Controlar o fluxo de ar ao longo da frase, consciente da atividade muscular intercostal e abdominal.</p> <p>Definir a articulação e a sonoridade das vogais.</p> <p>Desenvolver uma articulação mais frontal e precisa, especialmente nas consoantes /k/, /g/, /d/, /x/ e /l/ através dos movimentos da língua (trás e frente), da condução do ar em altura.</p> <p>Promover uma articulação das vogais em movimento e num gesto redondo por cima do palato mole convergente com a cavidade nasal, procurando um ponto de ressonância em altura e em convergência.</p> <p>Ter consciência da condução e movimento do ar, do sentido das palavras, do fraseado, e da direção da frase.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 27 | 23 de maio de 2016

Sumário:

Exercícios vocais.

Preparação de repertório: *Where`er you walk*, de Georg Frideric Handel.

Observações:

A aula foi lecionada integralmente pela professora orientadora cooperante.

Planificação de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº 22 Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 28 | 30 de maio de 2016

Sumário:

Diálogo entre aluna e estagiária: reflexão crítica sobre o processo de ensino/aprendizagem desenvolvido pela estagiária e apreendido pela aluna.

Aquecimento vocal: exercícios vocais técnicos.

Preparação de repertório: *Where`er you walk*, de Georg Frideric Haendel.

Observações: A aula foi dada pela professora orientadora cooperante, tendo a estagiária referido algumas indicações técnicas e interpretativas

5.2. ALUNA CRISTIANA MARIA SANTOS CARVALHO

Sala: Salão do Conservatório Regional de Coimbra

Horário: Quinta-feira, das 14h30 às 15h15

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 1 | 15 de outubro de 2015

Sumário:

A estagiária faltou à aula por motivos de realização do recital final de canto (mestrado em ensino da música).

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 2 | 22 de outubro de 2015

Sumário:

Apresentação da estagiária à aluna;

Contextualização do percurso escolar, e vocal, da aluna pela professora orientadora cooperante;

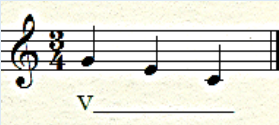
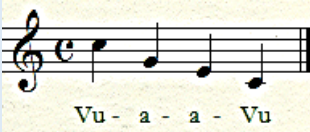
Diálogo sobre o repertório estudado anteriormente;

Aquecimento corporal: exercícios preparatórios para a atividade muscular (respiratória e laríngea).

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios de técnica vocal.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>Aquecimento corporal</p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea)</p> <p>Espreguiçar e alongar o corpo;</p> <p>Massagem digital dos músculos do pescoço, dos músculos extrínsecos à laringe, da cervical e dos músculos faciais (com movimentos circulares e com as costas dos dedos);</p> <p>Rotação lateral da cabeça e do pescoço (com respiração).</p>	<p>Conscienciarizar acerca de uma postura corporal funcional para o canto.</p> <p>Conscienciarizar do alinhamento e estabilidade corporal.</p> <p>Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular de partes específicas do corpo como pescoço, cervical, ombros.</p>	<p>Modelagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Elástico (de <i>fitness</i>)</p>
3`00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal</p> <p>Inspirar e expirar com movimento dos braços lateralmente, mantendo o alinhamento corporal;</p> <p>Inspirar, sustentar a respiração e expirar em /s/, /f/ e /x/ com movimentos rápidos dos músculos abdominais e diafragma para fora e para dentro.</p>	<p>Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal.</p> <p>Ativar os mecanismos musculares durante a inspiração e expiração.</p> <p>Desenvolver a musculatura intercostal, diafragmática e abdominal.</p> <p>Ter consciência do apoio vocal.</p>		
10`00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/</p>	<p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais.</p> <p>Coordenar a quantidade, pressão e velocidade de ar</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	 <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercício articulatório com a sílaba /vu/ e a vogal /a/</p> 	<p>associado ao apoio muscular.</p> <p>Desenvolver conscientemente os mecanismos de ataque na primeira frequência associados à pressão-subglótica e à atividade muscular).</p> <p>Promover abertura da mandíbula na vogal /a/.</p>		

Observações:

A professora orientadora cooperante trabalhou o seguinte repertório com a aluna: Aria *Una donna a quindici anni*, da ópera “così fan Tutti”, de W. A. Mozart; Aria *Mi tradi que 'll alma ingrata*, da ópera “Don Giovanni”, de W. A. Mozart.

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 3 | 29 de outubro de 2015

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios técnicos.

Leitura e preparação de repertório: aria *Mi tradi que`ll alma ingrata*, da ópera “Don Giovanni, de W. A. Mozart; *lied Die Liebe*, de Franz Schubert.

Observações:

Aula dada inteiramente pela professora orientadora cooperante, tendo a estagiária assistido ao aquecimento vocal e ao trabalho técnico de repertório: aria *Mi tradi que`ll alma ingrata*, da ópera “Don Giovanni, de W. A. Mozart e *lied Die Liebe*, de Franz Schubert.

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC



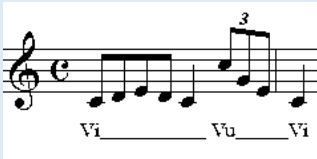
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 4 | 5 de novembro de 2015

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; Exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação de repertório: aria *Unna donna a quindici anni* (da ópera “Cosi fan tutti”), de W. A. Mozart

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/</p> 	<p>Desenvolver uma respiração diafragmático-abdominal.</p> <p>Ativar os músculos inspiratórios (intercostais, abdominais e diafragma) e zonas de ressonância (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação associado à atividade dos músculos expiratórios, e ao uso das ressonâncias superiores e frontais.</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto e a direção da frase melódica.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Uso de metáforas e de imagens sinestésicas:</p> <p>“Inspirar no sentido vertical”;</p> <p>“sentir ar fresco nos dentes molares”.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Elástico (de <i>fitness</i>)</p>
5'00	<p>Exercício articulatorio nas sílabas /va/ e /vi/ e nas vogais /a/ e /i/.</p> 	<p>Desenvolver o apoio vocal, antecipando-o muscularmente.</p> <p>Desenvolver conscientemente os mecanismos de ataque na primeira frequência associados à coordenação da pressão-subglótica (quantidade, pressão e velocidade) com a atividade dos músculos expiratórios.</p>		
3'00	<p>Exercício articulatorio na sílaba /vi/ e na vogal /u/.</p> 	<p>Promover o relaxamento da língua e a abertura da mandíbula nas vogais /a/ e /i/.</p> <p>Ativar a musculatura do palato mole associado aos movimentos da parte de trás da língua.</p> <p>Usar zonas de ressonância na fonação.</p> <p>Desenvolver o registo médio/grave (ressonâncias de peito).</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 5 | 12 de novembro de 2015

Sumário:




Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).


Respiração: Exercícios preparatórios para atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal

Aquecimento vocal: Exercícios de semi-oclusão do trato vocal. Exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Rejoice Greatly O Daughter of Zion* ("O Messias") - G. F. Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2'00	<i>Aquecimento corporal</i> Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea). Espreguiçar e alongar o corpo. Massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical e dos músculos faciais. Rotação lateral da cabeça e do pescoço (com respiração).	Conscienciar acerca de uma postura corporal funcional para o canto. Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (pescoço, cervical, estrutura laríngea e músculos faciais) Libertar tensões musculares prejudiciais ao canto. Ativar os músculos inspiratórios (intercostais, abdominais e diafragma) e zonas de ressonância (abertura nasal associada a elevação do palato mole).	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de imagens sinestésicas. Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica. Estimulação da transferência de	Piano Espelho Partitura Elástico (de <i>fitness</i>)
	<i>Respiração</i> Exercícios preparatórios para atividade muscular	Desenvolver a capacidade respiratória associada à		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<p>intercostal, diafrágica e abdominal.</p> <p>Inspirar e expirar com movimento dos braços lateralmente, mantendo o fluxo de ar e o alinhamento corporal;</p> <p>Inspirar ativamente despertando a zona de ressonância facial, sustentar o ar e expirar em /s/, /f/ e /x/ com impulsos enérgicos dos músculos abdominais retos e oblíquos, e do músculo diafrágico (dentro/cima, fora/baixo, e lateralmente, respetivamente).</p> <p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/ seguida da vogal /u/.</p> 	<p>atividade e controlo muscular.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Promover a elasticidade e flexibilidade muscular associado ao apoio vocal.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação associado ao uso dos músculos expiratórios e das ressonâncias superiores e frontais.</p> <p>Sentir o apoio vocal.</p>	<p>conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	
3'00	<p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/ seguida da vogal /u/.</p> 	<p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Ativar a mobilidade do palato mole, procurando manter altura do trato vocal durante a fonação na vogal /u/.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares no <i>legato</i>, em <i>staccato</i> e na coloratura.</p>		
4'00	<p>Exercício articulatório nas sílabas /vi/ e /va/, em <i>legato</i> e <i>staccato</i>.</p> 	<p>Desenvolver conscientemente os mecanismos de ataque na primeira frequência associados à pressão-subglótica e à atividade muscular.</p> <p>Definir uma boa articulação nas vogais /i/ e /a/.</p> <p>Promover abertura da mandíbula e relaxamento da</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	Exercício articulatório na sílaba /vo/ 	língua na vogal /a/. Desenvolver a homogeneidade de registos em extensão. Energizar muscularmente a consoante fricativa sonora /v/ associada à pressão e velocidade do fluxo de ar. Definir o formato dos lábios na vogal /o/		
25'00	Repertório Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados. - <i>Rejoice Greatly O Daughter of Zion</i> ("O Messias") - G. F. Haendel.	Promover flexibilidade e agilidade muscular associada à articulação das palavras e aos mecanismos da <i>coloratura</i> . Sentir o relaxamento da mandíbula e da língua na vogal /o/ e /i/. Ativar os músculos da língua na articulação das consoantes /l/ e /t/.		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 6 | 19 de novembro de 2015

Sumário:

Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).

Respiração: Exercícios preparatórios para atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal.

Leitura e preparação do repertório: *Unna donna a quindici anni*, de W. A. Mozart; *Die Liebe* – Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>Aquecimento corporal</p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea)</p> <p>Espreguiçar e alongar o corpo, e o tronco.</p> <p>Rotação circular dos ombros (inspirar com movimentos para trás; expirar com movimentos para a frente).</p>	<p>Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto.</p> <p>Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (do corpo, do tronco e dos ombros).</p> <p>Libertar tensões musculares prejudiciais ao canto.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Uso de metáforas e de imagens sinestésicas.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Elástico (de <i>fitness</i>)</p>
3`00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal.</p> <p>Inspirar em quatro segundos, suste o ar e expirar continuamente em doze segundos, nas consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/.</p>	<p>Consciencializar da atividade muscular durante o momento da inspiração e expiração.</p> <p>Despertar os mecanismos físicos do canto ao longo do exercício de respiração.</p> <p>Ativar os músculos inspiratórios (intercostais, abdominais e diafragma), promovendo um aumento da capacidade respiratória.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a expiração.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p>		
20`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Die Liebe</i> – Franz Schubert</p>	<p>Desenvolver a dição e articulação do texto na língua alemã, procurando reproduzir corretamente os fonemas.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e da mobilidade do palato mole.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		<p>Conscientizar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Promover o uso da máscara, sentindo o “vértice” facial.</p> <p>Desenvolver conscientemente os mecanismos de ataque na primeira frequência associados à pressão-subglótica e à atividade muscular na articulação das consoantes /f/, /l/, /sch/, /t/ e /g/.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, abdominais e diafragma em notas longas e em frequências repetidas associadas a diferentes pressões e velocidade de ar.</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares no <i>legato</i>.</p> <p>Ativar os músculos da língua na articulação das consoantes /l/, /t/ e /g/.</p> <p>Ativar a musculatura do palato mole associado aos movimentos da parte de trás da língua, na articulação da consoante /g/.</p> <p>Sentir o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais /a/ e /i/.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		Definir o formato dos lábios na articulação da vogal /o/. Ter consciência da afinação. Adquirir capacidades interpretativas.		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 7 | 26 de novembro de 2015

Sumário:

Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).

Leitura e preparação do repertório: *Die Liebe* – Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p><i>Aquecimento corporal</i></p> <p>Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea). Espreguiçar e alongar o corpo, e o tronco. Rotação da cabeça – anteriorização e posteriorização. Rotação circular dos ombros (inspirar com movimentos para trás; expirar com</p>	<p>Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto. Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (do corpo, do tronco, dos ombros e do pescoço). Libertar tensões musculares prejudiciais ao canto. Consciencializar da atividade muscular durante o momento da inspiração e expiração.</p>	<p>Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de imagens sinestésicas. Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica. Estimulação da transferência</p>	<p>Piano Espelho Elástico (de <i>fitness</i>)</p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
25'00	<p>movimentos para a frente).</p> <p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Die Liebe</i> – Franz Schubert</p>	<p>Desenvolver a dição e articulação do texto na língua alemã, procurando reproduzir corretamente os fonemas.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, abdominais e diafragma em notas longas e em frequências repetidas associadas a diferentes pressões e velocidade de ar.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares no <i>legato</i>.</p> <p>Ativar a musculatura do palato mole associado aos movimentos da parte de trás da língua, na articulação da consoante /g/.</p> <p>Definir o formato dos lábios na articulação da vogal /o/.</p>	<p>de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 8 | 3 de dezembro de 2015

Sumário:

Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).

Leitura e preparação do repertório: *Die Liebe*, de Franz Schubert; *Domine Deus*, de A. Vivaldi.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5`00	<i>Aquecimento corporal</i> Exercícios preparatórios para atividade muscular (e respiratória) Espreguiçar e alongar o corpo. Rotação da cabeça – anteriorização e posteriorização. Rotação circular dos ombros (inspirar com movimentos para trás; expirar com movimentos para a frente).	Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto. Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (do corpo, do tronco e dos ombros). Libertar tensões musculares prejudiciais ao canto.	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de imagens sinestésicas. Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica. Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.	Piano Espelho Elástico (de <i>fitness</i>)
25`00	<i>Repertório</i> Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios	Melhorar a dição do texto em alemão, e respetivos fonemas. Saber a tradução do texto e palavras-chave. Ativar os músculos intercostais, abdominais e o diafragma em	Estímulo por reforço	

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	técnicos executados. - - <i>Die Liebe</i> – Franz Schubert	frequências repetidas. Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole). Desenvolver a homogeneidade das vogais. Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.	verbal positivo.	

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 9 | 10 de dezembro de 2015

Sumário:

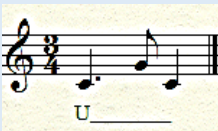
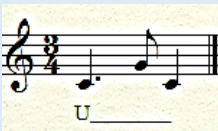

Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para atividade muscular.

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória (e muscular).

Exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação do repertório: *Die Liebe* – Franz Schubert

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
1`00	<i>Aquecimento corporal</i> Exercícios preparatórios para atividade muscular (pescoço, cervical e laringe; respiratória)	Consciencializar acerca de uma postura corporal funcional para o canto.	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo.	Piano Espelho Dedos

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>Massajar músculos do pescoço e da cervical;</p> <p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória</p> <p>Inspirar e expirar nas consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/, tendo em conta três movimentos distintos dos braços ascendente e descendemente (lateral, cima, e cima e lateral).</p> <p>Aquecimento Vocal</p> <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercícios articulatórios com a vogal /u/</p> 	<p>Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (do pescoço, cervical e da estrutura muscular extrínseca à laringe).</p> <p>Consciencializar da atividade muscular durante o momento da inspiração e expiração, ativando os músculos inspiratórios (intercostais, abdominais e diafragma).</p> <p>Desenvolver a abertura intercostal no momento da inspiração.</p> <p>Associar o mecanismo respiratório a movimentos corporais.</p>	<p>Uso de metáforas e de imagens sinestésicas.</p> <p>Dedos nas maçãs do rosto.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	<p>indicadores</p> <p>Partitura</p>
5`00	<p>Exercícios articulatórios com a vogal /u/</p> 	<p>Antecipar muscularmente a vogal /u/ no momento da inspiração definindo a forma do trato vocal.</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a expiração associado ao gesto da frase.</p>		
7`00	<p>Exercícios articulatórios com as vogais /i/ e /a/, colocando os dedos indicadores nas maçãs do rosto.</p> 	<p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, associado ao uso da máscara.</p> <p>Ativar os músculos abdominais oblíquos, promovendo a velocidade do ar e a antecipação do gesto da frase (e da nota).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
30`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Die Liebe</i> – Franz Schubert</p>	<p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Promover elasticidade e dinâmica muscular em frequências repetidas associadas a diferentes pressões e velocidade de ar.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade, vogais associadas a relaxamento.</p> <p>Comunicar as palavras, o texto e as emoções da peça.</p> <p>Ter consciência da afinação no final das frases.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 10 | 17 de dezembro de 2015

Sumário:

A estagiária não deu aula por motivos profissionais.

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

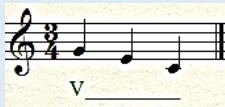
Aula nº 11 | 7 de janeiro de 2016

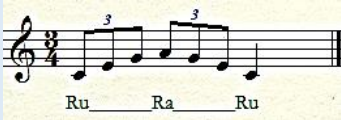

Sumário:

Aquecimento vocal através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal.

Exercícios técnicos vocais.

Leitura e preparação de repertório: *Come and trip it* ("L'allegro, il penseroso ed il moderato") – G. F. Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa /v/ em <i>glissandos</i>.</p> 	<p>Consciencializar da atividade muscular durante o momento da inspiração e expiração, ativando os músculos inspiratórios (intercostais, abdominais e diafragma).</p> <p>Desenvolver a abertura intercostal no momento da</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Uso de metáforas e de imagens</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Dedos indicadores</p> <p>Partitura</p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
12`00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercícios articulatórios com as sílabas /ru/, /ro/ e /ra/, e respectivas vogais.</p>   <p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação de repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos</p>	<p>inspiração.</p> <p>Controlar o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar”), evitando “estabilizar” o som.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, e da máscara (“vértice” facial – altura do instrumento)</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular.</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p> <p>Energizar os mecanismos musculares de ataque (abdominais) na articulação da consoante /r/.</p> <p>Definir as vogais puras com o movimento dos lábios, em especial o lábio superior na articulação das vogais /o/ e /a/.</p> <p>Ativar os músculos abdominais oblíquos, promovendo a velocidade do ar e a antecipação do gesto da frase (e da nota).</p> <p>Promover o relaxamento da língua e da mandíbula nas vogais /o/ e /a/.</p> <p>Desenvolver a dicção no texto em inglês, procurando reproduzir corretamente os fonemas da peça.</p>	<p>sinestésicas</p> <p>Dedos nas maçãs do rosto.</p>	
25`00				

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p>	<p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Conscienciar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, em definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/.</p> <p>Comunicar as palavras, o texto e as emoções da peça.</p> <p>Ter consciência da afinação no final das frases.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

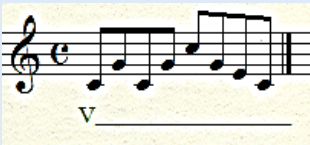
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

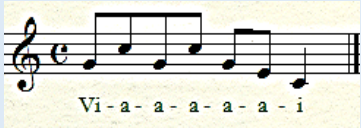
Aula nº 11 | 14 de janeiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: Exercícios de semi-oclusão do trato vocal; Exercícios técnicos vocais.

Preparação e interpretação do repertório: *Come and trip it* – G. F. Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	Aquecimento vocal Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante em /v/, em <i>glissandos</i> 	Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar”), evitando “estabilizar” o ar em cada frequência. Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, e da máscara (“vértice” facial – altura do instrumento). Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associadas ao gesto e direção da frase. Desenvolver o apoio vocal.	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de imagens sinestésicas. Dedos nas maçãs do rosto	Piano Espelho Dedos indicadores Partitura
5'00	Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento Exercícios articulatórios com a sílaba /vi/, e as vogais /a/ e /i/.	Energizar os mecanismos musculares de ataque (abdominais e lábios) na articulação da consoante /v/. Promover a abertura da mandíbula e relaxamento da língua na articulação das vogais /i/ e /a/.		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
35`00	 <p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p>	<p>Ativar os músculos abdominais oblíquos, promovendo a velocidade do ar e a antecipação do gesto da frase (e da nota). Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p> <p>Melhorar a dicção no texto em inglês.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, em definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatorios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/. Comunicar as palavras, o texto e as emoções da peça. Ter consciência da afinação no final das frases. Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 13 | 21 de janeiro de 2016

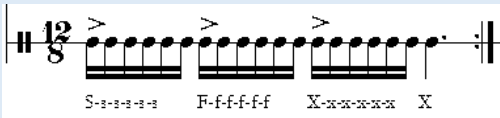
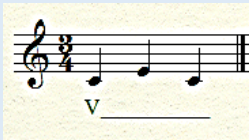
Sumário:

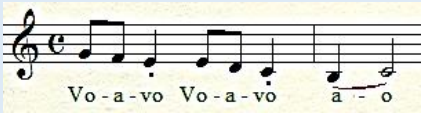
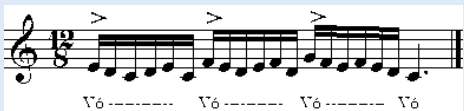
Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Preparação de repertório: *Come and trip it* ("L`allegro, il penseroso ed il moderato") – G. F. Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	Respiração Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada a atividade muscular. Respirações curtas ('arfar do cão'), com vista à	Desenvolver a atividade dos músculos intercostais e do diafragma. Controlar muscularmente os movimentos rápidos em	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de	Piano Espelho Dedos indicadores

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>ativação dos músculos intercostais.</p> <p>Expirações curtas (<i>stacatto</i>) e seguidas com as consoantes /s/, /f/ e /x/, aumentando progressivamente a velocidade de execução, tendo em conta o seguinte motivo rítmico:</p>  <p>Aquecimento vocal</p>	<p><i>stacatto</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), e energia constante.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade dos músculos intercostais, abdominais (retos, oblíquos e transversos) e pélvicos.</p>	<p>imagens sinestésicas.</p> <p>Dedos nas maçãs do rosto.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	Partitura
2'50	<p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/ em <i>glissandos</i></p> 	<p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar”), evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, e da máscara (“vértice” facial – altura do instrumento).</p> <p>Manter um “olhar” sempre desperto e recetivo, de modo a manter a máscara e as ressonâncias frontais.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`50	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios articulatórios com a sílaba /vo/, e as vogais /a/ e /o/.</p> 	<p>Energizar os mecanismos musculares de ataque na articulação da consoante /v/.</p> <p>Antecipar a forma da vogal antes de ela acontecer em som, preparando a forma do trato vocal no momento da inspiração.</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p> <p>Promover a abertura e o relaxamento da mandíbula e da língua na articulação das vogais /o/ e /a/.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em <i>stacatto</i>.</p> <p>Coordenar movimentos rápidos dos músculos intercostais: contração e relaxamento; precisão no ataque.</p> <p>Ativar as ressonâncias e uma posição alta e frontal na vogal /a/.</p> <p>Definir a vogal /o/ com o movimento dos lábios, especialmente do lábio superior, libertando-o.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes à <i>coloratura</i>.</p>		
5`00	<p>Exercícios articulatórios com a sílaba /vo/, associados à <i>coloratura</i>.</p> 			

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
30`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel.</p>	<p>Melhorar a dicção no texto em inglês.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

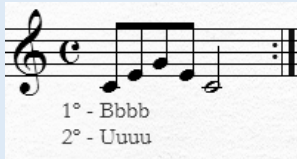
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

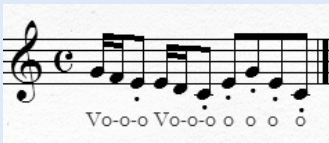
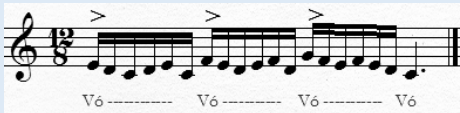
Aula nº 14 | 28 de janeiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Preparação e Interpretação do repertório: *Come and trip it* ("L`allegro, il penseroso ed il moderato") – G. F. Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /b/ e com a vogal /u/.</p> 	<p>Promover relaxamento muscular do trato vocal.</p> <p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase ("trampolim" do ar"), evitando "estabilizar" o ar em cada frequência.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, e da máscara ("vértice" facial – altura do instrumento).</p> <p>Usar ressonâncias frontais associadas à abertura da cavidade nasal e à pressão labial.</p> <p>Energizar os mecanismos musculares de ataque na articulação da consoante /b/.</p> <p>Promover o abaixamento da laringe e relaxamento muscular</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Uso de metáforas e de imagens sinestésicas.</p> <p>Dedos nas maçãs do rosto.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Dedos</p> <p>indicadores</p> <p>Partitura</p>

		do trato vocal e das pregas vocais, no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação. Desenvolver o apoio vocal.		
	Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento			
5`00	Exercícios articulatórios com a sílaba /vo/ e a vogal /o/, em <i>legatto</i> e <i>stacatto</i> . 	Promover a abertura da mandíbula e o relaxamento da língua na articulação da vogal /o/. Ativar, e energizar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em <i>legatto</i> e <i>stacatto</i> . Coordenar movimentos rápidos dos músculos intercostais: contração e relaxamento; precisão no ataque. Ativar as ressonâncias associadas a uma posição alta e frontal durante a articulação da vogal /o/.		
5`00	Exercícios articulatórios com a sílaba /vo/, associados à <i>coloratura</i> . 	Definir a vogal /o/ com o movimento dos lábios, especialmente do lábio superior, libertando-o. Desenvolver mecanismos musculares inerentes à <i>coloratura</i> .		
	Repertório			
30`00	Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos	Melhorar a dicção no texto em inglês. Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas ("vértice" superior).		

	<p>executados.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p>	<p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/.</p> <p>Comunicar as palavras, o texto e as emoções da peça.</p> <p>Ter consciência da afinação no final das frases.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.</p>		
--	---	---	--	--

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

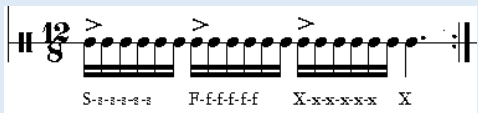
Aula nº 15 | 4 de fevereiro de 2016

Sumário:

Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Preparação e interpretação do repertório: *Come and trip it* – G. F. Haendel

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular.</p> <p>Respirações curtas ('arfar do cão'), com vista à ativação dos músculos intercostais.</p> <p>Expirações curtas (<i>stacatto</i>) e seguidas com as consoantes /s/, /f/ e /x/, aumentando progressivamente a velocidade de execução, tendo em conta o seguinte motivo rítmico:</p> 	<p>Desenvolver a atividade dos músculos intercostais, abdominais, pélvico e do diafragma.</p> <p>Controlar muscularmente os movimentos rápidos em <i>stacatto</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), e energia constante.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular.</p>	<p>Modelagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Uso de metáforas e de imagens sinestésicas.</p> <p>Dedos nas maçãs do rosto.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p> <p>Cadeira</p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
30`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p>	<p>especialmente do lábio superior, libertando-o.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes à <i>coloratura</i>.</p> <p>Melhorar a dicção no texto em inglês.</p> <p>Ter consciência da estrutura (macro e micro) da peça: um todo e em partes.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto e direção da frase.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, em definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/. Comunicar as palavras, o texto e as emoções da peça. Ter consciência da afinação no final das frases. Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 16 | 11 de fevereiro de 2016

Sumário:

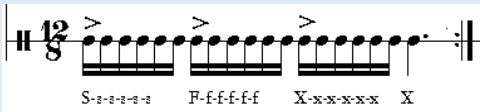

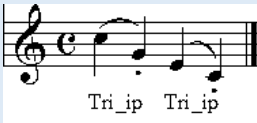
Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular.

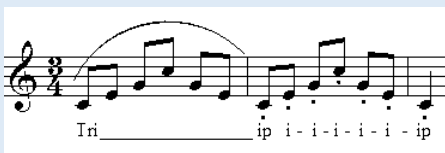
Aquecimento vocal através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal. Exercícios técnicos vocais.

Preparação e interpretação do repertório: *Come and trip it* – G. F. Haendel

Preparação vocal e interpretativa para a participação na aula aberta de canto na Universidade de Aveiro.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	Respiração Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada à atividade muscular. Expirações curtas (<i>stacatto</i>) e seguidas com as	Desenvolver a atividade dos músculos intercostais, abdominais, pélvico e do diafragma. Controlar muscularmente os movimentos rápidos em	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de	Piano Espelho Partitura

	<p>consoantes /s/, /f/ e /x/, aumentando progressivamente a velocidade de execução, tendo em conta o seguinte motivo rítmico:</p>  <p>Aquecimento vocal</p> <p>3`00 Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa /v/.</p>  <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>10`00 Exercícios articulatórios com a palavra “trip” (presente no repertório), em <i>legato</i> e <i>staccato</i>.</p> 	<p><i>stacatto</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), mantendo a energia constante.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole, e da máscara (“vértice” facial – altura do instrumento).</p> <p>Controlar de forma dinâmica, em pressão e velocidade, o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase, evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Manter um “olhar” sempre desperto e recetivo, de modo a manter a máscara e as ressonâncias frontais.</p> <p>Tornar o corpo móvel e flexível durante o processo de fonação sem qualquer tipo de bloqueio ou tensão muscular.</p> <p>Energizar os mecanismos musculares de ataque (zona abdominal) na articulação da consoante /t/.</p> <p>Ativar, e energizar os músculos intercostais, e zona pélvica, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em</p>	<p>imagens sinestésicas.</p>
--	---	--	------------------------------



Repertório

30`00 Preparação e interpretação do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.

- *Come and trip it* – G. F. Haendel

stacatto.

Coordenar movimentos rápidos dos músculos intercostais: contração e relaxamento; precisão no ataque.

Ativar as ressonâncias associadas a uma posição alta e frontal na vogal /i/.

Promover a condução do ar associado ao gesto e direção da frase.

Melhorar a dicção, e respetivos fonemas, no texto em inglês.

Ter consciência da estrutura (macro e micro) da peça: um todo e em partes.

Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).

Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).

Desenvolver os mecanismos musculares da *coloratura*, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, em definição e altura.

Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.

Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais

		associadas ao relaxamento da língua e à abertura da mandíbula - /i/, /o/. Ter consciência da afinação no final das frases. Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.		
--	--	---	--	--

Planificação de Aulas

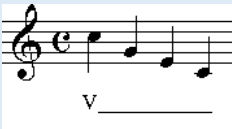
Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

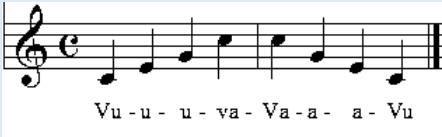
Aula nº 17 | 18 de fevereiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Repertório: *Die Liebe*, de Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<i>Aquecimento vocal</i> Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa /v/. 	Energizar os mecanismos musculares de ataque associados à articulação da consoante fricativa /v/. Controlar muscularmente os movimentos em <i>legato</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), e mantendo energia constante. Controlar de forma dinâmica, em pressão e velocidade, o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de imagens sinestésicas.	Piano Espelho Partitura

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercícios articulatórios com as sílabas /vu/ e /va/, e respectivas vogais /u/ e /a/.</p> 	<p>frase evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica.</p> <p>Despertar as ressonâncias frontais e superiores, e mantê-las durante a fonação.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Sentir o abaixamento da laringe especialmente na vogal /u/.</p> <p>Promover uma fonação associado ao gesto, à condução e à direção da frase.</p> <p>Ativar as ressonâncias associadas a uma posição alta e frontal.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

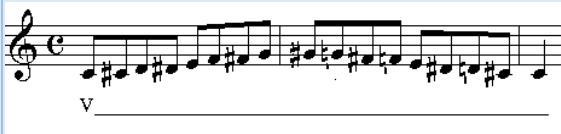

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 18 | 25 de fevereiro de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercício de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Preparação de Repertório: *Die Liebe*, de Franz Schubert.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa /v/, promovendo um <i>crescendo</i> e um <i>decrecendo</i>.</p> 	<p>Promover relaxamento muscular do trato vocal e das pregas vocais.</p> <p>Desenvolver a capacidade respiratória associada à atividade dos músculos intercostais e abdominais.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Controlar muscularmente os movimentos em <i>legato</i>, mantendo a energia na condução do ar (em pressão e velocidade contínua).</p> <p>Desenvolver o tónus muscular das pregas vocais em agilidade, flexibilidade.</p> <p>Promover movimento do corpo associado ao gesto, à condução e à direção da frase.</p> <p>Sentir as ressonâncias frontais associadas ao uso da máscara durante a fonação, e despertas no momento da inspiração.</p> <p>Controlar fisicamente a dinâmica de intensidade sonora.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Uso de metáforas e de imagens sinestésicas.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p>
5'00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p> <p>Exercício articulatório com as sílabas /glü/ (fonema existente no repertório), e /gli/.</p> 	<p>Desenvolver a elasticidade e a flexibilidade da parte de trás da língua associado ao movimento em altura e largura do palato mole com a articulação da consoante /g/.</p> <p>Desenvolver a articulação do fonema /ü/ e do /i/ associada à altura e convergência do trato vocal apoiado numa</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
35'00	<p>Repertório</p> <p>Preparação técnica do repertório, aplicando os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados.</p> <p>- <i>Die Liebe</i>, de Franz Schubert.</p>	<p>estrutura ampla e estável da máscara e do apoio respiratório.</p> <p>Melhorar a ditação do texto na língua alemã, tendo em conta os fonemas e a intenção das palavras e da frase.</p> <p>Desenvolver conscientemente os mecanismos de ataque na primeira frequência associada a coordenação da pressão-subglótica e muscular, especialmente nas consoantes /f/, /l/, /sch/, /t/ e /g/.</p> <p>Ativar os músculos (intercostais, abdominais e diafragma) e promover a velocidade do ar, especialmente em notas longas e em frequências repetidas.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Evitar o relaxamento da máscara (“vértice” facial) principalmente no final das frases, e na vogal “a”;</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares no <i>legato</i>. Ativar os músculos da língua na articulação das consoantes /l/, /t/ e /g/.</p> <p>Sentir o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais /a/ e /i/.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 19 | 3 de março de 2016

Sumário:

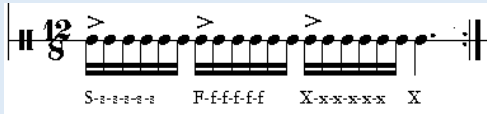
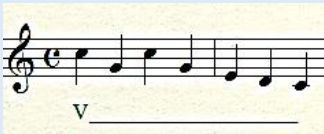
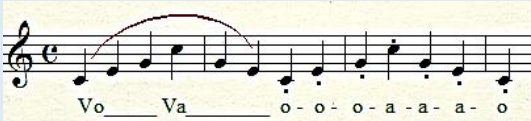
Aquecimento corporal: exercícios de relaxamento e alongamento muscular.


Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associado à atividade muscular.

Aquecimento vocal: exercícios de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Preparação e Interpretação do Repertório: *Come and Trip it*, de Haendel.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<i>Aquecimento corporal.</i>		Modelagem.	Piano
2`00	Massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical, da estrutura laríngea e da face. Rotação lateral da cabeça associando os movimentos à respiração. Abrir e fechar a mandíbula, com o apoio da mão, relaxando a língua.	Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (pescoço, cervical, estrutura muscular extrínseca à laringe, músculos faciais, mandíbula e língua). Desenvolver maior flexibilidade e agilidade muscular. Libertar tensões musculares prejudiciais ao canto.	Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Uso de metáforas e de imagens sinestésicas	Espelho Partitura
	<i>Respiração</i>			
2`00	Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada a atividade muscular. Expirações curtas (<i>stacatto</i>) e seguidas com as	Desenvolver a atividade dos músculos intercostais e do diafragma durante a expiração. Exercitar, e controlar, muscularmente os movimentos		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>consoantes /s/, /f/ e /x/, aumentando progressivamente a velocidade de execução, tendo em conta o seguinte motivo rítmico:</p>  <p>Aquecimento vocal</p>	<p>rápidos em <i>stacatto</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), mantendo a energia corporal constante.</p>		
4`00	<p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora em /v/ com recurso a <i>glissandos</i>, exigindo um controlo respiratório em mudanças amplas de frequência.</p>  <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento</p>	<p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole associado ao uso da máscara (“vértice” facial – altura do instrumento).</p> <p>Promover relaxamento muscular do trato vocal e das pregas vocais.</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p>		
4`00	<p>Exercícios articulatórios com as sílabas /vo e/va/ e respetivas vogais /o/ e /a/.</p> 	<p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase, evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Coordenar a mudança de frequência com a tensão/distensão das pregas vocais.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3'00	<p>Exercícios articulatórios com a sílaba /vo/, e respetiva vogal, associados aos mecanismos respiratórios e musculares da <i>coloratura</i>.</p> 	<p>Energizar os mecanismos musculares de ataque na articulação da consoante /v/.</p> <p>Promover a abertura da mandíbula e o relaxamento da língua na articulação das vogais /o/ e /a/.</p> <p>Equalização de vogais e registos.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em <i>stacatto</i> e <i>legatto</i>.</p> <p>Coordenar movimentos rápidos dos músculos intercostais: contração (precisão no ataque da frequência) e relaxamento (“terminar” da frequência).</p> <p>Ativar as ressonâncias associada a uma posição alta e frontal na articulação da vogal /a/.</p> <p>Definir a vogal /o/ com o movimento dos lábios, especialmente do lábio superior, libertando-o.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes à <i>coloratura</i>: agilidade de contração dos músculos responsáveis das alterações na tensão e extensão das pregas vocais.</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros (associar o gesto ao som).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
25`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, tentando aplicar os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar o fraseado e a interpretação musical através da compreensão do texto e respectivas imagens sonoras.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p> <p>Tradução</p> <p><i>Come and trip it as you go, On the light fantastic toe.</i></p> <p>Vem e tropeça Enquanto te diriges Para a luz fantástica.</p>	<p>Melhorar a dicção e articulação no texto em inglês.</p> <p>Ter conhecimento do texto em inglês e respetiva tradução.</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais.</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 20 | 10 março de 2016

Sumário:

Aquecimento corporal: relaxamento e alongamento corporal.

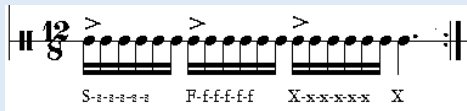
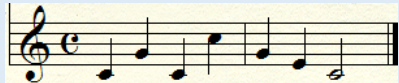
Respiração: exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória e muscular.


Aquecimento vocal através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal. Exercícios técnicos vocais.

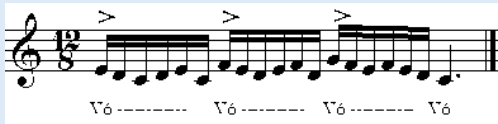
Leitura e preparação de repertório: *Come and trip it* – G. F. Haendel. Tradução e jogo interpretativo.

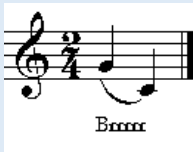
Exercícios de arrefecimento vocal: relaxamento e alongamento das pregas vocais.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2'00	<i>Aquecimento corporal</i> Rotação lateral da cabeça com auxílio da mão (movimentos contínuos acompanhados com respiração; focar um ponto com o olhar). Rotação circular dos ombros com movimentos posteriores e anteriores, inspirando e expirando respetivamente. Massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical, da estrutura laríngea e da face. Abrir e fechar a mandíbula, com o apoio da mão,	Consciencializar de uma postura e alinhamento corporal funcional para o canto. Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular (pescoço, cervical, ombros, estrutura laríngea, músculos faciais, mandíbula e língua). Libertar tensões musculares prejudiciais ao canto. Desenvolver maior flexibilidade e agilidade muscular. Consciencializar do movimento corporal associado à	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Contextualização da peça: palavras, cenários, emoções, ideias. Uso de metáforas e de imagens. Comunicação através de gestos.	Piano Espelho Partitura Elástico de <i>Fitness</i>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2`00	<p>relaxando a língua.</p> <p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada a atividade muscular.</p> <p>Respirações curtas (‘arfar do cão’), com vista à ativação dos músculos intercostais.</p> <p>Expirações curtas (stacatto) e seguidas com as consoantes /s/, /f/ e /x/, aumentando progressivamente a velocidade de execução, tendo em conta o seguinte motivo rítmico:</p> 	<p>respiração (inspiração e expiração).</p> <p>Desenvolver a atividade dos músculos intercostais e do diafragma durante a expiração.</p> <p>Exercitar, e controlar, muscularmente os movimentos rápidos em stacatto tendo em conta o primeiro impulso (ataque), e energia corporal constante.</p>	<p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	
4`00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora em /v/ com recurso a <i>glissandos</i>, exigindo um controlo respiratório em mudanças amplas de frequência.</p> 	<p>Promover relaxamento muscular do trato vocal e consequentemente das pregas vocais.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo e do palato mole associado ao uso da máscara (“vértice” facial – altura do instrumento).</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
4'00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios articulatórios com a sílaba /vo/, e as vogais /a/ e /o/.</p> 	<p>durante o processo de fonação.</p> <p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar”), evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Coordenar a mudança de frequência com a tensão/distensão das pregas vocais.</p> <p>Manter um “olhar” sempre desperto e recetivo, de modo a manter a máscara e as ressonâncias frontais.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p> <p>Energizar os mecanismos musculares de ataque na articulação da consoante /v/.</p> <p>Antecipar a forma da vogal antes de ela acontecer em som preparando a forma do trato vocal com o movimento dos articuladores (lábios, língua e mandíbula) no momento da inspiração.</p> <p>Promover a abertura da mandíbula e o relaxamento da língua na articulação das vogais /o/ e /a/.</p> <p>Equalização de vogais e registros.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3`00	<p>Exercícios articulatórios em /vo/, associados aos mecanismos respiratórios e musculares da coloratura.</p>  <p>Repertório</p>	<p>e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em <i>stacatto</i> e <i>legatto</i>.</p> <p>Coordenar movimentos rápidos dos músculos intercostais: contração (precisão no ataque da frequência) e relaxamento (“terminar” da frequência).</p> <p>Ativar as ressonâncias associadas a uma posição alta e frontal na articulação da vogal /a/.</p> <p>Definir a vogal /o/ com o movimento dos lábios, especialmente do lábio superior, libertando-o.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes à coloratura: agilidade de contração dos músculos responsáveis das alterações na tensão e extensão das pregas vocais</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros (associar o gesto ao som).</p>		
25`00	<p>Preparação e interpretação do repertório, tentando aplicar os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar o fraseado e a interpretação musical através da compreensão do texto e respectivas imagens sonoras.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p>	<p>Melhorar a dicção e articulação no texto em inglês.</p> <p>Ter conhecimento do texto em inglês e respetiva tradução.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2'00	<p>Arrefecimento vocal</p> <p>Exercício de relaxamento e alongamento das pregas vocais com recurso à vibração labial em movimentos descendentes.</p> 	<p>das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da coloratura, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/.</p> <p>Desenvolver a capacidade de audição, interação, coordenação e interpretação musical com o acompanhamento ao piano (música de câmara).</p> <p>Promover o relaxamento e alongamento das pregas vocais após a realização de exercícios vocais e interpretação vocal.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15


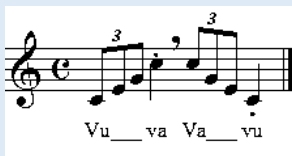
Aula nº 21 | 17 março de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercício de semi-oclusão do trato vocal; exercícios técnicos vocais.

Preparação de repertório a apresentar em audição: *Come and trip it*, de G. F. Haendel.

Leitura e preparação de repertório: *Ich folge dir gleichfall* ("Paixão Segundo São João"), de J. S. Bach.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a vibração dos lábios.</p> 	<p>Promover o relaxamento do trato vocal associado à condução do ar com o apoio corporal.</p> <p>Promover atividade do tónus muscular das pregas vocais.</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p>Feedback corretivo.</p> <p>Contextualização da peça:</p> <p>Palavras, cenários, emoções, ideias.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p>
10'00	<p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios articulatórios com as sílabas /vu/ e /va/, e as vogais /a/ e /u/.</p> 	<p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p> <p>Energizar os mecanismos musculares de ataque na articulação da consoante /v/.</p> <p>Sentir o abaixamento da laringe na articulação da vogal /u/.</p>	<p>Uso de metáforas e de imagens.</p> <p>Comunicação através de gestos.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção</p>	

		<p>Promover a abertura da mandíbula e relaxamento da língua na articulação da vogal /a/.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em <i>stacatto</i> e <i>legatto</i>.</p> <p>Ativar as ressonâncias associada a uma posição alta e frontal na vogal /a/.</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros (associar o gesto ao som).</p>	<p>cinestésica.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	
30`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório a apresentar em audição, procurando melhorar o fraseado e a interpretação musical através da compreensão do texto e respectivas imagens sonoras.</p> <p>- <i>Come and trip it</i> – G. F. Haendel</p>	<p>Melhorar a dicção no texto em inglês.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal (muscular) no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares da <i>coloratura</i>, promovendo elasticidade e dinâmica muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas</p>		

		<p>longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes e saborear as vogais: consoantes associadas a tensão/atividade - /k/, /p/ e /t/, vogais associadas a relaxamento da língua e da mandíbula - /i/, /o/.</p> <p>Comunicar as palavras, o texto e as emoções da peça.</p> <p>Adquirir capacidades interpretativas através de movimentos, imagens e emoções.</p> <p>Desenvolver a capacidade de audição, interação, coordenação e interpretação musical com o acompanhamento ao piano (música de câmara).</p> <p>Ativar o apoio intercostal associado à estabilidade e alargamento da laringe.</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto e sentido da frase.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares no <i>legato</i>.</p>		
	<p>Leitura e preparação de repertório:</p> <p>- <i>Ich folge dir gleichfall</i>, de J. S. Bach.</p>	<p>Leitura melódica de repertório por frases.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 22 | 7 de abril de 2016

Sumário:

Aquecimento corporal: exercícios de relaxamento e alongamento muscular.

Aquecimento vocal: exercícios técnicos.

Leitura e preparação de repertório: *Ich folge dir gleichfall*, de J. S. Bach.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3`00	<i>Aquecimento corporal</i> Espreguiçar e alongar o corpo. Rotação lateral da cabeça (movimentos associados à respiração) Massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical, da estrutura muscular da laringe e da face.	Consciencializar de uma postura e alinhamento corporal funcional para o canto. Promover relaxamento muscular em partes específicas do corpo. Libertar tensões musculares. Consciencializar do movimento corporal associado ao mecanismo respiratório (inspiração e expiração).	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Contextualização da peça (palavras, cenários, emoções, ideias). Uso de metáforas e de imagens. Comunicação através de gestos.	Piano Espelho Partitura
7`00	<i>Aquecimento vocal</i> Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento. Exercícios articulatórios com as vogais /i/ e /a/.	Desenvolver maior flexibilidade e agilidade muscular. Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo. Consciencialização da abertura e atividade intercostal	Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.	

	<div data-bbox="392 193 736 328" data-label="Image"> </div>	<p>e dorsal.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Definir uma boa articulação na vogal /i/, consciente do comportamento da língua.</p> <p>Promover o relaxamento da língua e a abertura da mandíbula na vogal /a/, procurando altura e ressonâncias frontais.</p> <p>Desenvolver a atividade muscular do palato mole em altura (e amplitude lateral) na vogal /a/.</p>	<p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	
15'00	<p>Exercícios articulatorios nas sílabas /vu/ e /vi/, e respectivas vogais /u/ e /i/ associados aos mecanismos respiratórios e musculares de <i>legato</i>.</p> <div data-bbox="371 916 828 1085" data-label="Image"> </div>	<p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar”), evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos de <i>legatto</i>.</p> <p>Definir uma boa articulação com o movimento dos lábios (especialmente o superior) e com a língua, na vogal /u/ e /i/.</p> <p>Ativar as ressonâncias associadas a uma posição alta e</p>		

		<p>frontal nas vogais /u/ e /i/.</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros.</p>		
15`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação do repertório, tentando aplicar os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar a ditação, o fraseado, o <i>legato</i>.</p> <p>- <i>Ich folge dir gleichfalls</i>, da “Paixão Segundo São João”, de J. S. Bach.</p>	<p>Melhorar a ditação no texto em alemão.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes ao <i>legato</i>: apoio e sustentação dos músculos intercostais e o diafragma.</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole), especialmente nas vogais /i/, /a/ e /o/.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Promover mecanismos de “ataque” (impulso) no início, meio e final das frases em saltos descendentes.</p> <p>Ativar as ressonâncias frontais, da máscara.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 23 | 14 de abril de 2016

Sumário:

Participação da aluna na aula aberta de canto na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco com a professora Dora Rodrigues.

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 24 | 21 de abril de 2016

Sumário:

Preparação e interpretação de repertório: *Quero cantar, ser alegre*, de Francisco Lacerda; *Die Lotosblume*, de Franz Schubert.

Leitura de repertório: *Ich folge dir gleichfalls* (“Paixão Segundo São João”), de J. S. Bach.

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

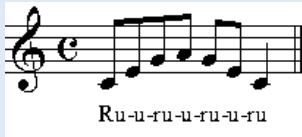

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 25 | 28 de abril de 2016

Sumário:

Aquecimento vocal: exercícios técnicos vocais.

Leitura e preparação de repertório: *Ich folge dir gleichfalls* (“Paixão Segundo São João”), de J. S. Bach.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
5'00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios articulatórios com a sílaba /ru/, e respectiva vogal.</p>  <p>Exercícios articulatórios com as sílabas /va/, /ve/, /vi/ e /vu/, e respectivas vogais.</p> 	<p>Energizar os mecanismos musculares de ataque na articulação da consoante /r/.</p> <p>Consciencializar do abaixamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, mantendo-o durante o processo de fonação.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p> <p>Ativar a direção, e condução, do fluxo de ar.</p> <p>Promover a homogeneidade das vogais.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos em <i>legatto</i>.</p> <p>Ativar as ressonâncias associadas a uma posição alta e frontal nas vogais.</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros (associar o gesto ao som).</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Contextualização da peça (palavras, cenários, emoções, ideias).</p> <p>Uso de metáforas e de imagens.</p> <p>Comunicação através de gestos.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p>

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
30`00	<p>Repertório</p> <p>Preparação e interpretação do repertório, tentando aplicar os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar a dição, e a intenção, do texto, o fraseado, a articulação.</p> <p>- <i>Ich folge dir gleichfalls</i> (“Paixão Segundo São João”), de J. S. Bach.</p>	<p>Melhorar a dicção e a articulação de fonemas no texto em alemão.</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto, <i>em legato</i>, da frase melódica.</p> <p>Ativar o apoio intercostal associado à estabilidade e alargamento da laringe.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade dos músculos intercostais no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Desenvolver os mecanismos musculares do <i>legato</i> (em frases longas) e de <i>coloratura</i> (em movimentos cromáticos).</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes associadas a tensão/atividade como /f/, /g/, /l/, /z/ e /shc/.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 26 | 05 de maio de 2016

Sumário:

Aquecimento corporal: Exercícios preparatórios para atividade muscular (respiratória e laríngea).

Respiração: Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória e da atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal.

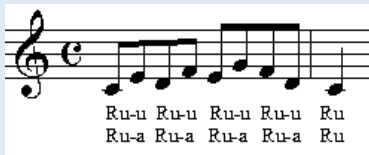
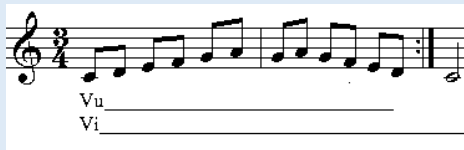
Aquecimento vocal: Exercícios de técnica vocal.


Leitura e preparação de repertório: *Ich folge dir gleichfalls* ("Paixão Segundo São João"), de J. S. Bach.

Arrefecimento vocal: exercício de relaxamento muscular do trato vocal e das pregas vocais.


MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
4`00	<i>Aquecimento corporal.</i> Inspirar, alongando lateralmente o braço direito até cima da cabeça, e alonga o corpo; expira, alongando à frente até à posição inicial. Realiza o exercício com o braço esquerdo e com os dois braços. Posteriorização e anteriorização da cabeça: Inspira, e depois movimenta a cabeça para a frente, junto ao peito, expirando; inspira movimentando a cabeça até ao centro, e depois expira. Realiza o mesmo exercício com a inclinação da cabeça atrás e ao centro.	Consciencializar de uma postura e alinhamento corporal funcional para o canto. Libertar tensões corporais e musculares. Consciencializar do movimento corporal associado ao mecanismo respiratório (inspiração e expiração). Promover maior descontração, alongamento e relaxamento muscular do corpo (costas, braços, ombros, pescoço, cervical, estrutura muscular extrínseca à laringe). Desenvolver maior flexibilidade e agilidade	Modelagem. Moldagem. <i>Feedback</i> corretivo. Contextualização da peça (palavras, cenários, emoções, ideias). Uso de metáforas e de imagens. Comunicação através de gestos. Estimulação da	Piano Espelho Partitura

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
3`00	<p>Massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical, da estrutura laríngea e da face.</p> <p>Articular com a vibração da língua com Trrr, e dos lábios Brrr, sem som, e depois com som em movimentos ascendentes e descendentes.</p> <p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada a atividade muscular.</p> <p>Inspirar, sustentar o ar, e expirar em /x/, /f/ e /s/, com a duração de 10 segundos, 12 segundos, 14 segundos respectivamente.</p> <p>Expirações curtas (<i>stacatto</i>) seguidas com as consoantes /s/, /f/ e /x/.</p>	<p>muscular.</p> <p>Promover uma boa articulação com a vibração da língua (trrr) e dos lábios (brrr) sem e com fonação.</p> <p>Promover relaxamento muscular do trato vocal e consequentemente das pregas vocais.</p> <p>Desenvolver a capacidade respiratória associada à atividade dos músculos intercostais e do diafragma durante a expiração.</p> <p>Desenvolver o apoio vocal.</p> <p>Controlar os movimentos, de contração e distensão, dos músculos intercostais, abdominais e do diafragma.</p> <p>Exercitar os músculos intercostais e o diafragma, em movimentos rápidos em <i>stacatto</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), e energia corporal constante.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo (abertura intercostal e dorsal).</p>	<p>compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p>			
3`00	<p>Exercícios articulatórios com a sílaba /ru/ e nas vogais /u/ e /a/.</p> 	<p>Promover uma articulação fluente da língua com a consoante /r/ associada ao controlo de ar em fonação.</p> <p>Promover do abaixamento, relaxamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, de forma consciente, mantendo-o durante o processo de fonação na vogal /u/ e depois /a/.</p> <p>Sentir o relaxamento da mandíbula na vogal /a/.</p> <p>Antecipar a forma da vogal antes de ela acontecer em som, no momento da inspiração, preparando a forma da vogal e o abaixamento da laringe com o movimento dos articuladores (lábios, língua e mandíbula).</p>		
5`00	<p>Exercícios articulatórios nas sílabas /vu/ e /vi/, e respetivas vogais /u/ e /i/ associados aos mecanismos respiratórios e musculares de <i>legato</i>.</p> 	<p>Energizar os mecanismos musculares de ataque (abdominais e lábios) na articulação da consoante /v/.</p> <p>Definir uma boa articulação com o movimento do lábio superior e da língua nas vogais /u/ e /i/.</p> <p>Desenvolver a atividade muscular do palato mole em altura (e amplitude lateral).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
23'00	 <p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação do repertório, tentando aplicar os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar a dicção, o fraseado, o <i>legato</i>, movimentos cromáticos em <i>coloratura</i>.</p> <p>- <i>Ich folge dir gleichfalls,</i> da “Paixão Segundo São João”, de J. S. Bach.</p>	<p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar”), evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos de <i>legatto</i>.</p> <p>Ativar as ressonâncias e uma posição alta e frontal nas vogais /u/ e /i/.</p> <p>Melhorar a dicção e articulação dos fonemas no texto em alemão.</p> <p>Promover uma articulação associada ao espaço existente entre o maxilar superior e as orelhas (“vértice” superior).</p> <p>Promover a condução do ar associado ao gesto da frase melódica.</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros (associar o gesto ao som).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
		<p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes ao <i>legato</i>: apoio e sustentação dos músculos intercostais e o diafragma.</p> <p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes à <i>coloratura</i>: agilidade de contração dos músculos responsáveis das alterações na tensão e extensão das pregas vocais; atividade muscular intercostal e diafragmática; elasticidade muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Ativar as ressonâncias frontais, da máscara.</p> <p>Desenvolver o processo de fonação associado ao uso das ressonâncias superiores e frontais (abertura nasal associada a elevação do palato mole), especialmente nas vogais /i/, /a/ e /o/.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade corporal (muscular) no momento da inspiração e durante a fonação.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Energizar as consoantes /g/, /l/, /d/ e /f/ usando conscientemente os respectivos articuladores como</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
2'00	<p>Arrefecimento vocal</p> <p>Exercício de relaxamento e alongamento das pregas vocais com recurso à articulação da consoante /b/.</p> 	<p>o palato mole, língua e lábios.</p> <p>Promover mecanismos de “ataque” (impulso) no início, meio e final das frases em saltos descendentes.</p> <p>Promover o relaxamento e alongamento das pregas vocais após a realização de exercícios vocais e interpretação vocal.</p> <p>Promover uma fonação mais relaxada sobre a condução do ar, e mais próxima da voz falada.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho

Ano: 3º

Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

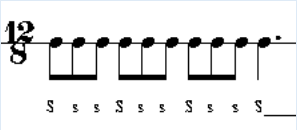
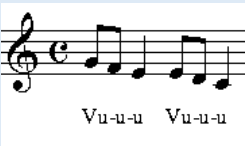
Aula nº 27 | 12 de maio de 2016

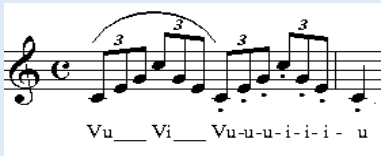
Sumário:

Respiração: Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória e da atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal.

Aquecimento vocal: Exercícios de técnica vocal.

Leitura e preparação de repertório: *Ich folge dir gleichfalls* (“Paixão segundo São João”), de J. S. Bach.

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
4`00	<p>Respiração</p> <p>Exercícios de desenvolvimento da capacidade respiratória associada a atividade muscular em <i>legato</i> e em <i>staccato</i>.</p> <p>Inspirar e expirar continuamente em /s/, /f/ e /s/, com a duração de 12 segundos.</p> <p>Expirações curtas (<i>stacatto</i>) seguidas com as consoantes /s/, /f/ e /x/, obedecendo ao seguinte motivo rítmico:</p> 	<p>Desenvolver a capacidade respiratória associada à atividade dos músculos intercostais e do diafragma durante a expiração.</p> <p>Desenvolver maior flexibilidade e agilidade muscular.</p> <p>Controlar os movimentos, de contração e distensão, dos músculos intercostais, abdominais e do diafragma, em velocidade, em precisão e aceleração.</p> <p>Exercitar os músculos intercostais e o diafragma, em movimentos rápidos em <i>stacatto</i> tendo em conta o primeiro impulso (ataque), e energia corporal constante.</p> <p>Desenvolver uma inspiração ativa e dinâmica no sentido muscular do corpo (abertura intercostal e dorsal).</p>	<p>Modelagem.</p> <p>Moldagem.</p> <p><i>Feedback</i> corretivo.</p> <p>Contextualização da peça (palavras, cenários, emoções, ideias).</p> <p>Uso de metáforas e de imagens.</p> <p>Comunicação através de gestos.</p> <p>Estimulação da compreensão por propriocepção cinestésica.</p> <p>Estimulação da transferência de conhecimento e regulação do mesmo.</p> <p>Estímulo por reforço verbal positivo.</p>	<p>Piano</p> <p>Espelho</p> <p>Partitura</p> <p>Elástico de <i>fitness</i></p>
5`00	<p>Aquecimento vocal</p> <p>Exercícios vocais para o desenvolvimento do domínio técnico do instrumento.</p> <p>Exercícios articulatórios com a sílaba/vu/ e respetiva vogal.</p> 	<p>Promover do abaixamento, relaxamento e estabilidade da laringe no momento da inspiração, de forma consciente, mantendo-o durante o processo de fonação na vogal /u/.</p> <p>Antecipar a forma da vogal antes de ela acontecer em som, no momento da inspiração, preparando a forma da vogal e o abaixamento da laringe com o movimento dos articuladores (lábios, língua e mandíbula).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
6`00	<p>Exercícios articulatórios nas sílabas /vu/ e /vi/, e respectivas vogais /u/ e /i/ associados aos mecanismos respiratórios e musculares de <i>legato</i> e de <i>staccato</i>.</p> 	<p>Energizar os mecanismos musculares de ataque (abdominais e lábios) na articulação da consoante /v/.</p> <p>Definir uma boa articulação com o movimento do lábio superior e da língua nas vogais /u/ e /i/.</p> <p>Desenvolver a atividade muscular do palato mole em altura (e amplitude lateral).</p> <p>Controlar de forma dinâmica o fluxo de ar durante a fonação associado ao gesto da frase (“trampolim” do ar), evitando “estabilizar” o ar em cada frequência.</p> <p>Promover flexibilidade e agilidade muscular – movimento do corpo – associado ao gesto, à condição e direção da frase.</p> <p>Ativar os músculos intercostais, promovendo agilidade e flexibilidade na respiração e consequentemente na fonação, em movimentos de <i>legatto</i>.</p> <p>Ativar as ressonâncias e uma posição alta e frontal nas vogais /u/ e /i/.</p>		
30`00	<p>Repertório</p> <p>Leitura e preparação do repertório, tentando aplicar os conceitos anteriormente adquiridos aquando dos exercícios técnicos executados, procurando melhorar a dição, o fraseado, o</p>	<p>Melhorar a dicção e articulação dos fonemas no texto em alemão.</p> <p>Associar movimentos físicos a movimentos sonoros (associar o gesto ao som).</p>		

MIN.	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS
	<p><i>legato</i>, movimentos cromáticos em <i>coloratura</i>.</p> <p>- <i>Ich folge dir gleichfalls</i>, da “Paixão Segundo São João”, de J. S. Bach.</p>	<p>Desenvolver mecanismos musculares inerentes à <i>coloratura</i>: agilidade de contração dos músculos responsáveis das alterações na tensão e extensão das pregas vocais; atividade muscular intercostal e diafragmática; elasticidade muscular em todas as frequências e desenhos melódicos, e definição e altura.</p> <p>Consciencializar da mobilidade e flexibilidade muscular no momento da inspiração e durante a fonação, em <i>staccato</i>.</p> <p>Conquistar altura em frequências repetidas e em notas longas, e finais de frase, associada a movimentos ondulatórios, gesto e corpo.</p> <p>Promover mecanismos de “ataque” (impulso) no início, meio e final das frases em saltos descendentes.</p>		

Planificação de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 28 | 19 de maio de 2016

Sumário:

A estagiária não pôde dar aula por motivos profissionais na escola de música onde leciona.

CAPÍTULO 6:
RELATÓRIOS DE AULAS DADAS

6. RELATÓRIOS DE AULAS DADAS

6.1. ALUNA MIRIAM TRINDADE

Ano: 11º

Turma: B

Nº: 22

Sala: Salão do Conservatório Regional de Coimbra

Horário: Segunda-feira, 14h30 -15h30

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 1 – 12/10/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aula iniciou-se com a apresentação da estagiária à aluna, por parte da professora orientadora cooperante, tendo contextualizado o processo de aprendizagem da aluna no que diz respeito a repertório estudado anteriormente, a estudar nas próximas aulas, as dificuldades técnicas e objetivos a trabalhar no presente ano letivo.

A estagiária preparou quatro exercícios introdutórios ao aquecimento corporal e à atividade muscular intercostal, diafragmática e abdominal associada à respiração: massagem digital circular dos músculos do pescoço, da cervical e da estrutura muscular extrínseca à laringe; rotação lateral da cabeça e do pescoço como exercícios de aquecimento e descontração corporal; inspirar e expirar com movimento dos braços lateralmente, mantendo o alinhamento corporal, e inspirar, sustentar a respiração e expirar com as consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/ com movimentos rápidos dos músculos abdominais retos e diafragma para fora e para dentro como exercícios de respiração e ativação muscular. A estagiária explicou à aluna como deveria realizar os exercícios, e quais os objetivos; começou por realizá-los primeiramente e a aluna imitou-a; a estagiária deu algumas indicações durante a realização dos exercícios como o alinhamento corporal, a descontração dos ombros, a inspiração tranquila e o controlo do fluxo de ar durante a expiração, entre outras. A aluna reagiu bem às indicações referidas, e realizou muito bem os exercícios.

Nesta fase inicial do estágio, a estagiária apenas realizou os exercícios preparatórios de aquecimento corporal e de respiração, e assistiu à aula dada pela professora orientadora cooperante, no que diz respeito ao aquecimento vocal e exercícios técnicos, e leitura e preparação de repertório com o intuito de conhecer vocalmente a aluna no que diz respeito ao tipo de voz, ao timbre, à extensão.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 2 – 19/10/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A professora orientadora cooperante realizou exercícios de aquecimento vocal com recurso à vogal /i/, depois com recurso a alternância de vogais /i/ e /a/, começando o exercício sempre com a consoante /m/. A aluna demonstrou dificuldades na articulação da vogal /a/, produzindo um som recuado, e sem brilho, por tensão da língua e do maxilar, e por falta de apoio muscular intercostal. A estagiária sugeriu à aluna que realizasse um exercício técnico com uso da consoante /k/ com a vogal /a/, com o intuito de libertar a língua (parte de trás) associado à atividade e movimento do palato mole, procurando convergência e altura. A aluna reagiu bem, mas continuou com algumas dificuldades de perceção física e sonora.

Após os exercícios técnicos, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que cantasse a linha melódica (frase a frase) da aria antiga *Caro mio bem*, de A. Caldara, com a sílaba /ka/, tentando aplicar o objetivo do exercício técnico realizado anteriormente: liberdade e ativação da parte de trás da língua associado ao movimento em altura do palato mole. A estagiária sugeriu que colocasse a mão na mandíbula, de modo a imobilizá-la, tendo consciência da atividade muscular da língua, e dos lábios, procurando observar os movimentos ao espelho, de modo a poder corrigir. Numa segunda parte, a professora orientadora cooperante pediu que cantasse a melodia com a sílaba /kre/, com o objetivo de procurar a abertura da mandíbula, e uma vogal pura.

A aluna demonstrou empenho, e conseguiu algumas melhorias no que diz respeito à articulação (abertura da mandíbula, atividade dos lábios e da língua). No entanto, a aluna apresentou cansaço vocal, rouquidão aparente e ar na voz, no decorrer da aula.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 3 – 26/10/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária faltou à aula por motivos de saúde.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 4 – 2/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária começou a aula com a realização de exercícios de aquecimento corporal com a finalidade de despertar e preparar muscularmente o corpo, relaxando e alongando partes específicas como a cervical, pescoço, estrutura muscular extrínseca à laringe. A aluna demonstrou alguma tensão corporal nomeadamente nos ombros e pescoço; durante a realização dos exercícios, a aluna tentou descontraír e libertar as tensões musculares.

De seguida, a estagiária realizou, com a aluna, um exercício de semi-oclusão do trato vocal na consoante /v/ como exercício preparatório de aquecimento vocal com o objetivo de relaxamento muscular do trato vocal, e consequentemente das pregas vocais, de ativar os músculos intercostais controlando o fluxo de ar durante a expiração. Como a aluna apresentou nas primeiras aulas uma fonação soprada, o exercício mencionado anteriormente poderia ajudar ao uso consciente do ar com ativação muscular e do apoio vocal. No entanto, a aluna demonstrou algumas dificuldades na realização do exercício, pois foi a primeira que a aluna realizou o exercício. Não conseguiu dosear a pressão, a velocidade e a quantidade de ar na articulação da consoante /v/; procurou uma sonoridade forte, e não a circularidade natural do ar. Após a aluna ter entendido o exercício e os respetivos objetivos, a estagiária pediu que realizasse o mesmo exercício com recurso a gestos físicos com o movimento dos braços. Desta forma, a aluna libertou o corpo, esteve consciente do fluxo de ar e seu

controle, e respetivo apoio muscular. Este exercício foi benéfico para a aluna, pois ajudou-a a despertar e ativar o corpo, e a consciencializar-se do uso do ar e do seu controle físico.

A estagiária pediu à aluna que executasse dois exercícios de técnica vocal: um exercício com recurso à articulação da sílaba /ka/, e um outro com à articulação das sílabas /vi/ e /va/. A aluna demonstrou, nos dois exercícios, dificuldade na fonação da vogal /a/, pois fica recuada e sem brilho devido à tensão muscular da língua, à não abertura e relaxamento da mandíbula, à não condução e doseamento do ar, e consequentemente do som.

Após a realização dos exercícios de aquecimento vocal, a aluna interpretou a aria antiga *Caro mio ben*, de G. Giordani com recurso à sílaba /ka/ e depois com as vogais do texto. Uma das dificuldades da aluna quando cantou com as vogais do texto foi manter a mesma sonoridade tímbrica em todas as vogais, daí a estagiária ter achado necessário trabalhar a equalização de vogais da cada frase melódica, com o objetivo da aluna compreender a atividade muscular dos articuladores (língua, lábios e mandíbula) com base na condução do ar.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 5 – 9/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária iniciou a aula com dois exercícios de aquecimento vocal incidindo em exercícios de semi-oclusão do trato vocal com o intuito de ativar o corpo, os músculos participantes na fonação; de controlar o fluxo de ar, proporcionando um relaxamento dos pregas vocais e de toda a estrutura muscular do trato vocal. A aluna apresentou melhorias na realização do exercício, demonstrando mais consciência física e muscular no ataque da consoante /v/ e maior rentabilidade e controle do ar durante a fonação. Relativamente à realização do exercício de técnica vocal com a articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respetivas vogais, a aluna sentiu dificuldades na sua realização, talvez pela sua extensão melódica. Perante a dificuldade da aluna, a estagiária sentiu necessidade de o repartir em duas partes; a professora orientadora cooperante sugeriu também essa divisão, tendo em conta o nível de aprendizagem da aluna (primeiro ano de canto). No decorrer do exercício, a aluna apresentou pouca energia física: a inspiração pouco ativa muscularmente; os ataques das notas não eram suficientemente preparados; não despertou a fonação quer em energia, quer em pressão e em

velocidade do ar, logo o som produzido pela aluna soava a um som recuado, sem dinâmica, sem movimento, estático; o uso da máscara e de ressonâncias superiores estavam pouco ativas.

Na preparação de repertório, a estagiária sugeriu à aluna que cantasse a aria antiga *Caro mio ben* articulando as vogais do texto precedidas da consoante fricativa sonora /v/, com o objetivo de energizar cada ataque com o corpo e com a pressão de ar necessária a cada vogal. A aluna reagiu bem, e a sonoridade das vogais, ao longo de cada frase, ganhou mais definição e brilho. Para que a aluna pudesse melhorar, pedi que tivesse atenção à abertura da mandíbula e relaxamento da língua na articulação das vogais, em especial na vogal /e/, e em saltos melódicos. A aluna apresentava alguma tensão muscular e pouco apoio respiratório enquanto cantava, sugeri que libertasse os braços, e que o movimento dos mesmos pudesse ajudar a definir o gesto e a intenção da frase.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 6 – 16/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

O aquecimento vocal ficou à responsabilidade da professora orientadora cooperante, tendo realizado com a aluna três exercícios: um em /hum/, o outro em /vi/, e outro em /vi/ e /a/. A aluna demonstrou dificuldades na realização do segundo exercício, no que diz respeito à falta de direção, de gesto melódico; sugeri que realizasse o exercício fazendo *glissandos* de nota a nota, procurando elasticidade muscular (e vocal), espaço e altura. Na realização do terceiro exercício, a articulação e sonoridade da vogal /a/ ficavam sempre recuadas, sem altura, sem máscara e sem energia muscular. A professora orientadora cooperante pediu à aluna que procurasse libertar o corpo, apoiando as mãos nas dela, e que realizasse movimentos circulares enquanto cantasse. Mesmo assim, a aluna demonstrava pouca energia e atividade muscular, tencionando o corpo, e consequentemente a mandíbula.

Após a realização dos exercícios de aquecimento vocal, a professora orientadora cooperante pediu a aluna que cantasse a aria antiga *Nel cor piu non mi sento*, de Giovanni Paisiello, com a articulação da sílaba /vi/ e vogal /a/, e depois com a sílaba em /vu/. A aluna continuou a demonstrar pouca atividade muscular; os ataques das frases eram preguiçosos, pouco ativos e pouco definidos; os músculos intercostais estavam relaxados; não havia direção e velocidade do ar. A professora

orientadora cooperante sugeriu à aluna que apoiasse as mãos nas dela, e que “empurrasse” as mesmas para baixo quando articulasse a consoante fricativa /v/ no início das frases, com o intuito de despertar o corpo e os músculos responsáveis pelo processo de respiração e fonação (músculos intercostais, abdominais e diafragma). Outra dificuldade da aluna durante o estudo da aria foi manter a afinação, pois a aluna não conseguia controlar bem a respiração e usar o apoio muscular, e consequentemente a laringe subia e tencionava a fonação.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 7 – 23/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aluna faltou à aula por motivos de saúde.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 8 – 30/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária começou a aula com a realização de exercícios de aquecimento corporal, promovendo a descontração muscular de partes específicas do corpo como pescoço, cervical, ombros e músculos extrínsecos à laringe. Após a realização dos exercícios de aquecimento corporal, a estagiária efetuou com a aluna um exercício de respiração, tendo em conta o controlo do fluxo de ar, e o apoio diafragmático-abdominal, durante doze segundos de expiração com as consoantes fricativas não sonoras /s/, /f/ e /x/. A aluna conseguiu realizar muito bem o exercício, tendo demonstrado grande capacidade respiratória e consciência do apoio muscular, pois estudou um instrumento de sopro (clarinete) anteriormente ao canto.

Depois de ter despertado o corpo e a respiração, pediu à aluna que realizasse dois exercícios de técnica vocal com a articulação das sílabas /vu/ e /va/, e em /zu/ e /zi/, com o objetivo de

energizar muscularmente o ataque na fonação com o corpo e com o ar, de dosear a pressão subglótica (em pressão, em quantidade e em velocidade), de definir a direção da frase controlando o fluxo de ar contínuo. A aluna não demonstrou dificuldades significativas ao longo da realização dos exercícios. A estagiária deu indicações e *feedback* corretivo, e a aluna correspondeu bastante bem.

Após o trabalho técnico vocal, a estagiária começou a leitura do *lied Lieblingsplätzchen*, de F. Mendelssohn. Pediu à aluna que executasse o *lied* frase por frase, articulando a melodia com as sílabas /vu/ e /va/ alternadamente, com o intuito de energizar o ataque de cada frase e a direção da mesma. Para aluna, foi mais fácil cantar com a sílaba /vu/ do que em /va/, pois a vogal /a/ ficava sempre um pouco recuada, sem direção e sem brilho. A estagiária referiu à aluna a necessidade de energizar muscularmente, e com o fluxo de ar em velocidade, cada nota, e em situações de repetição de frequências, tal como aconteceu no início de cada frase.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 9 – 7/12/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aula começou com a realização de exercícios de semi-oclusão do trato vocal com recurso ao uso do *flowball* com o intuito de promover o desenvolvimento muscular intercostal, abdominal e diafragmático, o controlo do fluxo de ar, e consequentemente o doseamento em pressão, em quantidade e em velocidade. A aluna teve algumas dificuldades de controlar e dosear fisicamente o fluxo de ar, pois foi a primeira experiência física com *flowball*. Depois de exercitar várias vezes, a tarefa tornou-se mais simples e familiar. A estagiária pediu a aluna que realizasse um exercício melódico com o uso do *flowball*. Referiu que tivesse consciência da atividade física e da pressão necessária de ar durante a realização do exercício, com o objetivo de repetir o mesmo com recurso à articulação da vogal /u/ e que de alguma maneira conseguisse aplicar toda a atividade e energia muscular que sentiu anteriormente com o uso do *flowball*. A aluna não se demonstrou muito confortável e confiante com a realização da tarefa indicada, mas tentou sempre compreender e melhorar. De seguida, a estagiária pediu à aluna a execução de um exercício vocal com a articulação da sílaba /vi/ e com a vogal /a/, com o intuito de melhorar a vogal /a/, alertando a aluna para procurar mais direção, máscara e ressonâncias, brilho, relaxamento da língua e da mandíbula, e

movimento físico. A aluna deteve melhorias na fonação da vogal /a/, pois verificou-se um controlo e doseamento do ar, atividade física e procura de máscara, despertando o olhar.

Relativamente à leitura e preparação de repertório, a estagiária iniciou o estudo do *lied Heidenröslein*, de Franz Schubert, com a dição, entoação e intenção do texto, incidindo na primeira parte. Pediu à aluna que procurasse uma fonação (no registo da fala) sustentada no ar e no gesto físico. Após o trabalho da articulação do texto, a estagiária pediu à aluna que executasse o *lied* com o texto e a melodia. A aluna tentou executar da melhor maneira a primeira parte, mas verificou-se algumas dificuldades com o texto e respetiva articulação de fonemas, o que condicionou a técnica vocal. A estagiária sugeriu à aluna que enquanto cantasse que usasse o elástico de *fitness*, de forma consciente e dinâmica, com o intuito de conseguir manter o suporte físico da respiração associada à atividade muscular durante a fonação. Sugeriu também que antecipasse, no momento da inspiração, a forma da vogal que iniciava no canto, de modo a facilitar a articulação e produção vocal, e que antecipasse muscularmente o apoio vocal.

Ao longo da execução do *lied*, a aluna transmitiu tensão muscular nos ombros, nos joelhos e na mandíbula; demonstrou pouca confiança e concentração no corpo e na voz: por vezes, as frases melódicas não tinham movimento nem circularidade de ar, nem dinâmica muscular; não tinham altura, espaço e ressonâncias do trato vocal suficientes; no registo mais agudo, a aluna ficava tensa, e verificou-se a subida da laringe, por ausência de apoio de respiração e apoio muscular. Contudo, a aluna foi demonstrando pequenas evoluções vocais, ao longo das aulas. Tem capacidades para evoluir mais rapidamente, mas a postura em aula por vezes é pouco ativa e confiante, fica muitas vezes presa ao som e não à exploração de sensações físicas e vocais.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 10 – 14/12/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A professora orientadora cooperante começou a aula com a realização de exercícios de aquecimento vocal, trabalhando tecnicamente com a aluna, no que diz respeito ao uso e controlo do ar, à energia física no ataque na fonação, ao uso da máscara, ao relaxamento da laringe e à afinação na última frequência cantada. Os exercícios vocais que a professora orientadora cooperante realizou

com a aluna incidiram na articulação da sílaba /vi/ e /va/: pediu à aluna que energizasse o ataque da primeira frequência com atividade muscular; a aluna demonstrou dificuldades na realização do exercício. Consequentemente, foi-lhe pedido que executasse um exercício de respiração com movimentos e impulsos musculares rápidos e ativos, com o uso consciente dos músculos abdominais e do diafragma, com a articulação das consoantes fricativas não sonoras /s/, /f/ e /x/. Após a realização do exercício de respiração, a aluna ficou mais desperta e consciente do trabalho muscular que tinha que explorar e desempenhar na execução do exercício vocal. A professora orientadora cooperante pediu à aluna que colocasse as mãos contra as dela e energizasse movimentos ativos em todas as notas do exercício, com o intuito de melhorar a *performance* vocal na realização do exercício.

Após o trabalho técnico orientado pela professora orientadora cooperante, a estagiária iniciou a preparação do repertório: reviu a articulação e dição do texto da primeira parte do *lied Heidenröslein*, de Franz Schubert, e iniciou estudo do texto da segunda, alertando a aluna para a consciência do uso contínuo do ar, da entoação e das inflexões, e intenções do texto; pediu à aluna que executasse a primeira parte do *lied* recorrendo à articulação das sílabas /vi/ e /va/, com recurso ao elástico de *fitness*, com o objetivo de colocar o corpo ativo e dinâmico especialmente nos ataques de frases, e em frequências repetidas. A aluna reagiu bem às indicações técnicas que lhe iam sendo dadas ao longo da execução do *lied*. No entanto, ainda sentiu dificuldades na articulação da vogal /a/, no que diz respeito ao relaxamento da mandíbula e da língua, e no espaço e altura do trato vocal; na articulação da vogal /e/, sentiu-se que perdeu altura e espaço, e não conseguiu manter o uso da máscara. A estagiária deu indicações metafóricas à aluna com o propósito de corrigir, e melhorar, técnica e expressivamente algumas dificuldades como por exemplo: “sentir ar constante no nariz”, “imaginar que estava a cheirar flores num campo”, “comunicar ativamente com flores espalhadas pela sala através do olhar e da máscara”. A aluna reagiu bem vocalmente e conseguiu libertar o corpo expressando-se e comunicando com gestos e com o olhar, minimizando as dificuldades técnicas que sentia anteriormente.

No terminar da aula, e para que a aluna conseguisse compreender a noção de altura, circularidade do ar e do uso de ressonâncias no repertório, e como exercício de relaxamento (arrefecimento) vocal, a estagiária pediu que executasse a primeira parte do *lied* com *bocca chiusa*. Não é uma tarefa imediata à aluna, mas tentou e conseguiu minimamente bem.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 11 – 4/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária iniciou a aula com dois exercícios de aquecimento corporal: rotação lateral da cabeça com auxílio da mão e com uso da respiração, e rotação posterior da cabeça. Posteriormente pediu à aluna que executasse um exercício de respiração, promovendo o desenvolvimento da capacidade respiratória, e a consciência da abertura intercostal baixa, com recurso ao *flowball*: a aluna expirou continuamente em sopro durante dez segundos, e depois em doze segundos. A aluna teve algumas dificuldades em manter o corpo ativo e a pressão contínua de ar, mas conseguiu realizar o exercício razoavelmente bem.

Após a realização de exercícios pré-fonatórios, a estagiária realizou com a aluna um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora em /v/, no âmbito intervalar de quinta descendente; pediu à aluna que tivesse em atenção a uma inspiração consciente e baixa, de modo a estabilizar a laringe e o corpo, e a sentir relaxamento vocal; depois realizou dois exercícios técnicos vocais com a articulação das sílabas /ru/ e /ri/, /ro/ e /ra/, e respetivas vogais. A estagiária planificou os dois exercícios técnicos incidindo na articulação da consoante /r/, com a finalidade de promover uma articulação frontal, e enérgica, com o uso da ponta da língua e uma direção constante em velocidade de ar associado a uma dinâmica e atividade muscular (abdominal e pélvica). Referiu à aluna que seria necessário lançar o ar, e consequentemente o som, com a articulação (vibração) exagerada da consoante /r/, tendo em conta o gesto e a direção da frase; e seria necessário promover (sentindo) o relaxamento da mandíbula e da língua nas vogais, não esquecendo uma articulação redonda com a definição dos lábios nas vogais /o/ e /a/. Com isto, a aluna conseguirá um som mais homogéneo, mais estável e apoiado. A aluna teve algumas dificuldades na articulação, e definição da consoante /r/, e como sugestão da professora orientadora cooperante, a aluna realizou o último exercício vocal com uso da consoante /z/. Verificou-se melhorias, e mais estabilidade vocal.

No repertório, a estagiária pediu que a aluna executasse o lied *Heidenröslein*, de Schubert, alternando as sílabas /ro/ e /ra/, e só depois trabalhou o texto no que diz respeito à dição, entoação, sentido de frase, e intenção do texto e da palavra, procurando desenvolver uma fonação, primeiro na voz falada, e depois na voz cantada, sustentada na condução consciente do ar e numa articulação livre; referiu à aluna que tivesse em atenção ao relaxamento da mandíbula e da língua e à condução

da frase. A aluna melhorou a sua *performance* vocal, mas a estagiária tem a certeza que a aluna seria capaz de desenvolver um trabalho mais ativo, mais consciente e participativo na aula, pois na maioria das vezes a aluna demonstra uma atitude passiva, o que a impede de evoluir mais rapidamente.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 12 – 11/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula foi planificada e orientada inteiramente pela estagiária. Começou com exercícios de aquecimento vocal: um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/, com recurso a *glissandos*, com o intuito da aluna desenvolver “elasticidade muscular” das pregas vocais, ativar os músculos abdominais, e procurar definir altura (posição alta do trato vocal) associada ao uso do palato mole e de ressonâncias; o segundo exercício exigiu uma articulação precisa e dura através da vibração da língua, na consoante /r/, com a finalidade de promover direção, e velocidade do ar, e consequentemente do som, e exigiu a definição de um espaço oval, na cavidade oral, com a articulação da vogal /u/ associado ao movimento do ar em arco; o terceiro exercício, implicou a homogeneidade dos vogais impulsionadas pela consoante /m/.

Relativamente ao repertório, no *lied Heinderöslien*, a estagiária trabalhou o texto e a dição dos fonemas na língua alemã com a aluna, na primeira estrofe, promovendo uma fonação, na voz falada e na voz cantada, apoiada no ar e em toda a dinâmica muscular necessária; trabalhou a articulação da vogal /e/, pois a aluna tenciona a vogal com o fechamento da mandíbula e com a tensão da língua. Com isto, pediu à aluna que sentisse conscientemente as bordas da língua sobre os dentes inferiores ao relaxar a mandíbula na articulação da vogal /e/. A aluna sentiu mais facilidade no mecanismo de articulação, mas não conseguiu relaxar totalmente a língua e a mandíbula.

No decorrer dos exercícios e no repertório, a aluna reagiu satisfatoriamente, tendo cumprido minimamente com os objetivos definidos para a aula e com as indicações dadas pela estagiária. No entanto, a atitude da aluna assume uma disposição corporal relaxada, passiva, e pouco participativa; não desenvolve um diálogo interativo com a estagiária; não coloca nenhuma problemática, limita-se a tentar realizar minimamente ao que lhe é pedido.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 13 – 18/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aluna não compareceu à aula por motivos de saúde.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 14 – 25/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com a realização de dois exercícios de semi-oclusão do trato vocal, um com a consoante fricativa sonora em /v/ e outro em *bocca chiusa*, com a finalidade de despertar o trato vocal em posição alta, e em ressonâncias frontais, associadas à condução do ar num gesto redondo e em arco sobre o palato mole e a cavidade nasal. A aluna realizou minimamente bem o exercício. No entanto, teve dificuldade em manter energia e atividade muscular (apoio vocal) na última nota, deixando-a tensa, pesada e sem movimento e apoio.

Realizou um exercício técnico no âmbito de um arpejo maior ascendente e descendente, incidindo na articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respetivas vogais /i/ e /a/. A estagiária pediu à aluna que energizasse muscularmente, e em velocidade de ar, a consoante /v/, de modo a conseguir direção e dinâmica vocal associada a altura (atividade do palato mole), especialmente na vogal /a/. A aluna demonstrou algumas dificuldades na articulação da vogal /a/, pois estava um pouco recuada, e sem brilho; a estagiária optou por pedir a vogal /u/, pois iria promover a sensação interna, na cavidade oral, de espaço e de altura, e o abaixamento e relaxamento da laringe. Desta forma, a aluna conseguiu direcionar melhor a frase, sem sentir qualquer tensão na cavidade oral, no trato vocal, e na laringe. Sentiu maior liberdade física, e maior confiança, pois conseguiu controlar melhor o corpo e a voz.

Relativamente ao repertório, a estagiária trabalhou vocalmente, e expressivamente, a segunda estrofe do *lied Heindenröslein*, de Franz Schubert. Abordou o texto, no que diz respeito à

dição, à intenção e à tradução. A aluna continuou a tencionar as vogais /i/ e /e/ com o fechamento da mandíbula e tensão muscular da língua. Pediu que procurasse um espaço amplo em altura na vogal /u/ na palavra “röslein”; pediu que despertasse ativamente os músculos inspiratórios, e a zona de ressonâncias superiores (máscara), criando uma ideia de suspense e de surpresa, e que tentasse manter essa atividade ao longo de cada frase melódica, de modo a que não deixasse cair a frase. Referiu a dinâmica intencional e expressiva explícita no texto: o diálogo e a descrição de uma ação (“ele disse: (...)”; “a rosinha disse: (...)”). Com isto, a estagiária pediu à aluna que explorasse vocalmente, com o uso do corpo, de gestos e de movimentos, diferentes ações e ideias enquanto cantasse a segunda parte do lied. Na realidade, a aluna sentiu maior liberdade vocal e corporal quando tentou expressar intenções e movimentos. A aluna necessita imenso de colocar o corpo ativo com ações pré-definidas e intencionadas.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 15 – 1/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

O início da aula compreendeu a realização de um exercício de semi-oclusão do trato vocal, no âmbito intervalar de oitava ascendente e descendente, com ritmo cavalgante, com recurso à consoante fricativa sonora /v/. A estagiária planificou o exercício com o intuito da aluna relaxar o trato vocal; despertar fisicamente os músculos abdominais (retos e oblíquos) implícitos no ritmo marcado; coordenar em simultâneo os três princípios essenciais ao processo de fonação: quantidade, pressão e velocidade de ar (e condução).

Após a aluna ter ativado o corpo e a circularidade do ar, a estagiária pediu à aluna que realizasse dois exercícios técnicos incidindo na articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respetivas vogais /i/ e /a/. Pediu que aplicasse os mecanismos, despertados e adquiridos no exercício anterior, nos dois exercícios vocais: energia física e muscular, pressão e velocidade de ar, na articulação da consoante /v/; conquista de espaço (em altura) na vogal /a/. A aluna conseguiu bons resultados na realização dos exercícios, apesar da vogal /a/ precisar de mais direção e ressonâncias frontais, mais brilho. Por vezes, a aluna produz a vogal /a/ na base de uma articulação cerrada, recuada, sem direção de ar. Pediu à aluna que tentasse procurar uma articulação mais frontal e precisa.

Na última parte da aula, a estagiária retomou o trabalho técnico do *lied Heindenröslein*, de Schubert. Como a aluna, muitas vezes, demonstra uma atitude um pouco passiva, a estagiária pediu que despoletasse impulsos musculares no primeiro e segundo tempo de cada compasso enquanto cantasse a primeira parte do *lied*; que criasse uma dinâmica muscular, e intencional, associada à condução contínua de ar e de som, sem recuar ou desfalecer o corpo e a voz. Frequentemente a aluna apresenta uma articulação cerrada e pouco definida com os articuladores ativos como os lábios, a língua e a mandíbula. Perante esta problemática, a estagiária pediu que definisse melhor as vogais como por exemplo a vogal /o/, tendo em conta a posição redonda dos lábios, o que permitirá uma melhor direção, projeção; como as vogal /e/ e /a/, tendo em conta o relaxamento da língua e da mandíbula, pois conseguirá mais liberdade, menos tensão, mais estabilidade e brilho vocal. Com o intuito de explorar a expressividade e capacidade interpretativa da aluna, a estagiária sugeriu que teatralizasse o texto, e a intenção textual e musical, através de ideias, de emoções, de gestos e/ou movimentos físicos, de dinâmicas e ambientes sonoros. A aluna conseguiu expressar-se minimamente: explorou gestos e pequenos movimentos; demonstrou não se sentir à vontade, e confiante para realizar a tarefa, mas conseguiu desbloquear e desmobilizar o corpo, tendo sentido mais liberdade vocal. A estagiária trabalhou, com a aluna, o texto com a intenção textual das palavras associada a linguagem musical do *lied*, tendo dado imagens e metáforas que a pudessem ajudar na criação de ambientes e emoções; tentou que a aluna despoletasse, e promovesse de forma consciente, uma comunicação mais sensorial com o olhar, constantemente desperto e recetivo. A aluna percebeu a dinâmica implícita, e necessária, no *lied*: cantar é mais do que respirar, que conduzir o ar, que produzir o som, que articular e modificar o som, que soletrar palavras e fonemas; cantar é expressar e comunicar. Considerando o nível de aprendizagem e de conhecimento do canto (primeiro ano), a aluna ainda está muito presa à aprendizagem da técnica vocal (como fazer, como coordenar); ainda não detém domínio físico, e maturidade psicológica, suficientes para se abstrair da técnica e explorar, e resolver, novos desafios interpretativos e expressivos.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 16 – 15/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária não pode lecionar a aula à aluna por motivos de saúde.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 17 – 22/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A professora orientadora cooperante realizou o aquecimento vocal e técnico: pediu à aluna que executasse dois exercícios de articulação incidindo nas sílabas /vi/ e /va/, e nas respetivas vogais /i/ e /a/. No primeiro exercício, no âmbito do arpejo maior ascendente e descendente, a articulação da vogal /a/ souou um pouco recuada, sem energia, sem direção, sem pressão de ar suficiente, sem foco, e sem brilho, especialmente no registo médio/grave. A professora orientadora pediu à aluna que procurasse um som fora de si, que energizasse a vogal /a/ para fora, impulsionando fisicamente a pressão necessária à frequência e à vogal. No segundo exercício, no âmbito do arpejo maior descendente, na sílaba /va/, inicialmente a aluna só promovia energia na primeira frequência, e depois desfalecia corporalmente, acabando por desafinar na última nota, pois a vogal /a/ ficava demasiado recuada e sem apoio muscular e vocal. A professora orientadora referiu à aluna que seria necessário dar realce físico, e intencional, a todas as notas, e não somente à primeira, e que deveria abrir a mandíbula, relaxando a língua, na vogal /a/.

A estagiária continuou a aula com o trabalho técnico e interpretativo do *lied Heidenröslein*, de Franz Schubert. Pediu à aluna que articulasse o texto da primeira parte do *lied*, frase por frase, tendo em conta a intenção textual e melódica, a condução e direção do ar associado a um gesto físico. Fê-lo primeiro na voz falada, despertando os mecanismos físicos implícitos à produção vocal, e depois na voz cantada, desenvolvendo uma articulação mais livre, mais consciente e mais elástica. Este exercício foi útil à aluna, pois compreendeu os mecanismos, conseguiu aplica-los minimamente no repertório.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 18 – 29/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com a realização de um exercício técnico vocal com recurso à articulação do fonema /rü/, num desenho melódico ascendente e descendente com frequências repetidas. Como o repertório da aluna exige uma articulação frontal e precisa da consoante /r/, a estagiária planificou o referido exercício. Pediu à aluna que articulasse a consoante vibrante /r/ com a ponta da língua, direcionando o ar para fora em velocidade, e que despertasse o corpo durante a articulação; que procurasse sentir um espaço de ressonância em foco, e altura, na cavidade nasal associada a uma articulação definida dos lábios em forma oval, redonda; que definisse imaginando um ponto de convergência nasal e oral.

Relativamente ao repertório, a estagiária pediu à aluna que cantasse a primeira parte do *lied* inicialmente com as vogais /a/ e /i/, alternando-as; a aluna teve mais dificuldades na articulação da vogal /a/, pois ficava ligeiramente recuada, sem altura e espaço de ressonância, sem uso de máscara. A estagiária pediu à aluna que despertasse constantemente o olhar, que o tornasse recetivo e atento. Após a passagem do *lied* com as vogais, a estagiária pediu à aluna que cantasse com o texto. A aluna definiu vocalmente as frases sem movimento e sem gesto, e direção; pediu que movimentasse o corpo; que se expressasse com gestos físicos e intencionais capazes de ilustrar a intenção da frase melódica e consequentemente do texto; que energizasse o ataque da primeira e restantes frequências com o uso dos músculos abdominais e pélvico, promovendo dinâmica, liberdade e movimento. A estagiária elaborou, no decorrer da aula, alguns exercícios vocais com excertos de passagens com maior dificuldade.

A aluna demonstra estar cansada do repertório, pois tem trabalhado nas últimas aulas uma única peça. Talvez fosse necessário fazer um descanso do *lied*, e iniciar uma outra peça vocal, e posteriormente regressar a peça inicial.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 19 – 7/03/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aluna não esteve presente na aula por motivos de saúde.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 20 – 14/03/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com execução de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/, no âmbito do arpejo ascendente e descendente, com o objetivo de promover relaxamento do trato vocal, abaixamento da laringe e coordenação física da condução do ar associado ao uso de ressonâncias superiores. A aluna consegue despertar fisicamente no referido exercício. Realizou um outro exercício técnico com a sílaba /röt/ que aparece muitas vezes no repertório que tem vindo a trabalhar, com a finalidade da aluna aplicar mais facilmente os mecanismos físicos em contexto de repertório. Conseguiu energizar a consoante /r/, direcionando o ar e o som; conseguir despertar ressonâncias em altura com o fonema /ü/.

Com relação ao repertório, a professora orientadora cooperante trabalhou a aria antiga *O cessate di piagarmi*, de Alessandro Scarlatti, tendo como propósito a preparação da audição, a realizar no dia 17 de março, na próxima quinta-feira. Pediu à aluna que definisse muito bem a vogal /o/ com os lábios num formato redondo e vertical; pediu que movesse constantemente o corpo consciente da condução do ar e da frase. A aluna conseguiu defender bastante bem a peça, mas podia estar mais confiante; tem sempre uma atitude analítica do som que produz, e desta forma, por vezes, acaba por bloquear o corpo e todos os mecanismos físicos fulcrais à produção vocal.

Na última parte da aula, a estagiária abordou novamente o *lied Heindenröslein*, de Schubert: pediu à aluna que cantasse com o texto, e que tentasse promover uma articulação mais livre, mais maleável, menos tensa e dura associada ao relaxamento muscular da língua e da mandíbula,

especialmente na articulação das vogais como o /e/, /i/ e /a/, sentindo igualmente a condução de ar entre elas; que energizasse corporalmente os músculos abdominais (retos, oblíquos, e zona pélvica), em cada pulsação, durante a articulação da consoante /r/, /z/, /k/, /v/. A estagiária pediu à aluna que controlasse a dinâmica muscular em frequências repetidas (início de cada frase), tendo consciência do uso de diferentes quantidades, pressões e velocidades de ar, despoletados por mecanismos físicos musculares.

A estagiária referiu à aluna que será fundamental desenhar, com gestos físicos, o sentido e a direção da frase; irá conseguir energia e desempenho físico necessário à produção vocal, e posteriormente à comunicação e à expressão de palavras, ideias e ambientes sonoros.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 21 – 4/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a realização de exercícios de aquecimento vocal e exercícios técnicos orientados pela professora orientadora cooperante, incidindo na articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respetivas vogais /i/ e /a/. No decorrer do primeiro exercício vocal, a aluna apresentou uma voz cansada, e rouca, um corpo inativo e demasiado relaxado, e pouca energia e resistência muscular. A professora orientadora pediu à aluna que usasse os mecanismos de apoio muscular (abdominal e pélvico) especialmente na vogal /a/, tendo em conta também a abertura da mandíbula e relaxamento da língua. Como a aluna continuou a demonstrar uma atitude passiva no canto, a professora orientadora pediu que realizasse um exercício vocal, em *staccato*, implicando energia e atividade dos músculos abdominais, e apoio pélvico, com movimentos rápidos e precisos, para fora/baixo. A aluna reagiu bem, e compreendeu a energia necessária ao canto, e à produção vocal. No entanto, ainda lhe foi difícil manter essa energia e dinâmica corporal durante a execução dos restantes exercícios.

No decorrer dos exercícios vocais, a aluna foi capaz de corrigir a articulação da vogal /a/, no que diz respeito à abertura da mandíbula; corrigiu a direção do ar e a intenção do som, para fora, com o trabalho das sílabas /va/ e /vi/, na voz falada, associado à atividade muscular necessária ao canto. Com o intuito da aluna poder melhorar e rentabilizar a aprendizagem, e a *performance* vocal, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que tivesse uma atitude física mais dura e resistente

com o objetivo de promover um bom funcionamento vocal associado a um apoio e tensão muscular. No último exercício vocal, com recurso à articulação das sílabas /vi/ e /vo/, no âmbito intervalar de quinta ascendente e descendente, a professora orientadora referiu à aluna que é necessário definir a vogal /o/ com o formato redondo dos lábios, com convergência, altura, e foco associada ao uso da cavidade nasal. Durante a realização do exercício, a aluna compreendeu às indicações da professora, conseguindo corresponder bastante bem, com algumas melhorias.

Relativamente ao repertório, começou com o trabalho e aperfeiçoamento técnico do *lied Heidenröslein*, de F. Schubert. A professora orientadora cooperante salientou algumas passagens com maior dificuldade, isolando-as como pequenos exercícios técnicos com recurso às sílabas /vi/ e /va/ alternadas, e depois com recurso ao texto; pediu uma articulação mais rápida associada ao movimento da língua e da mandíbula, ao mesmo tempo que libertasse o corpo; exigiu mais definição das vogais como a vogal /o/, e pediu à aluna para saborear mais as vogais e não antecipar fisicamente as consoantes; pediu apoio intercostal e abdominal ao longo das frases. Perante as indicações da professora orientadora, a aluna tentou sempre corresponder os mecanismos, e corrigiu da melhor maneira. Contudo, a aluna não consegue despertar na totalidade o corpo, e consequentemente não consegue rentabilizar a voz, e a expressão vocal.

Na última parte da aula, a estagiária deu início à leitura e ao estudo da canção inglesa *Sailor's Song*, de Joseph Haydn. Começou por cantar frase a frase, pedindo à aluna que imitasse a melodia com a sílaba /vo/, de forma a energizar o ataque de cada frequência, e direcionar a frase com atividade muscular. Para melhorar o mecanismo físico e vocal da aluna, a estagiária pediu que executasse movimentos enérgicos, com diferentes impulsos, enquanto cantasse cada frase da canção; pediu que imaginasse que estava num ringue de boxe, onde era constantemente surpreendida, onde deveria estar sempre desperta e ativa, e que reagisse constantemente no sentido de movimento, precisão e agressividade. Após as indicações metafóricas referidas pela estagiária, a aluna conseguiu bons resultados vocais com atividade e energia.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 22 – 11/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária começou a aula com a realização de um exercício de respiração com o objetivo de despertar e ativar muscularmente o corpo da aluna que habitualmente está demasiado relaxado e inerte. O exercício compreendeu uma expiração contínua, com o apoio muscular, coordenada com impulsos musculares, para baixo/fora, da zona abdominal e pélvica com as consoantes /s/, /f/ e /x/, obedecendo a um ritmo específico. A estagiária pediu à aluna que se sentasse numa cadeira, pois ajudaria a sentir mais a atividade muscular e os impulsos. A aluna percebeu o exercício, realizou-o bem; demonstrou estar consciente da sua importância no ato de cantar.

Após a abordagem física e respiratória, a estagiária pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/, com duas finalidades: relaxar o trato vocal, e a musculatura das pregas vocais, ao mesmo tempo que o estimula e ativa; controlar, e coordenar, a condução do ar com a atividade muscular necessária ao longo da fonação cantada. Com o mesmo desenho melódico, no âmbito intervalar de quinta ascendente e arpejo descendente, a aluna executou dois exercícios vocais com as sílabas /vu/ e /vi/, onde pôde trabalhar tecnicamente algumas competências específicas como a coordenação da pressão de ar e da atividade muscular na consoante /v/; a definição homogenia das vogais /u/ e /i/ com o uso dos lábios, em especial o lábio superior, num formato redondo; a procura de espaço, convergência, altura e ressonâncias nas vogais; a direção do ar num gesto em arco, e intenção ao longo do exercício. A aluna correspondeu bastante bem durante a realização do exercício, demonstrando boa receptividade, e compreensão, às indicações dadas pela estagiária; estava desperta e minimamente ativa corporalmente.

Relativamente ao repertório, a estagiária decidiu continuar a leitura melódica e textual da primeira parte da canção inglesa *Sailor's Song*, de Haydn. Pediu à aluna que cantasse, por frases, a primeira parte da canção, recorrendo à articulação da sílaba /vi/, com a finalidade de recordar a melodia, a direção e dinâmica melódica das frases; de energizar os ataques das frases com a consoante fricativa sonora /v/; de relaxar a ponta da língua da vogal /i/, procurando uma posição mais frontal e plana. A aluna demonstrou gosto e interesse pela canção, e isso ajudou-a a entender melhor, e de forma rápida, o ambiente e carácter da própria canção. A estagiária pediu que dê-se primazia à segunda colcheia de cada tempo/pulsção, de modo a melhorar a condução do ar, da frase, coordenada com a atividade e resistência muscular, e com a sensação de liberdade da mandíbula na articulação da vogal /i/. Após a execução vocal da primeira parte, a estagiária pediu à aluna que articulasse o texto da canção, tendo em conta os seguintes parâmetros: postura, respiração, ditação, entoação, e condução do ar. Realizou bem a tarefa, tendo cumprido bem os objetivos pretendidos. Pediu à aluna que tivesse em atenção à articulação das palavras “the”, “and”, “can”: na voz falada, as palavras mencionadas pronunciam-se com uma sonoridade e articulação ligeiramente fechada, com o som /ê/, e para que isso não aconteça na voz cantada, e de certa forma

irá dificultar tecnicamente a aluna, a estagiária pediu que, nessas palavras, relaxasse a língua e, que a sentisse junto aos dentes (frontais e laterais), procurando pronunciar a vogal /é/. Como o carácter da canção é bastante enérgico, reativo, forte, impulsionador, com movimento e dinâmica, a estagiária pediu à aluna que não pesasse tanto as frases e que as libertar-se mais rápido, de modo a reciclar energia muscular para dar início a outra frase. Trabalhou com a aluna o apoio abdominal e pélvico, e consequentemente o relaxamento da língua associado à abertura da mandíbula, na parte final da primeira parte, com a articulação das palavras “wor nor death”: é uma passagem com saltos de frequências descendentes e ascendentes, na zona de passagem (mi e fá 4). A aluna correspondeu bastante bem; estava consciente do que tinha que observar ao espelho, que sentir, que procurar. A canção inglesa *Sailor`s Song* fica bem vocalmente na aluna, e ela defende-a bem. Está motivada, empenhada. No final da aula, a estagiária pediu que preparasse, e executasse, em casa as seguintes tarefas: audição da canção; ditação do texto da segunda parte; tradução do texto.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 23 – 18/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aluna faltou à aula de canto, tendo avisado previamente a professora orientadora cooperante.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 24 – 2/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aluna faltou à aula por motivos de saúde; continua doente. Avisou previamente a professora orientadora cooperante.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 25 – 9/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com a realização de um exercício de respiração associado à atividade muscular da zona pélvica e abdominal: pediu à aluna que se sentasse numa cadeira, com uma postura correta, e que impulsionasse três movimentos musculares, para baixo e fora, com a articulação das consoantes fricativas não sonoras /s/, /f/ e /x/. O exercício possibilitou à aluna ter consciência do corpo e respetiva atividade, e consequentemente ter domínio do apoio muscular essencial à produção e flexibilidade vocal. A aluna conseguiu sentir e despertar o corpo, e realizou bastante bem o exercício.

Após a primeira parte da aula, a estagiária realizou com a aluna dois exercícios vocais. O primeiro exercício consistiu num exercício de semi-oclusão do trato vocal com a articulação da consoante /v/. A aluna conseguiu coordenar conscientemente o fluxo de ar, em velocidade, em precisão, em direção, e em ressonâncias, com o apoio muscular da zona abdominal, e pélvica. Vocalmente, a aluna demonstrou grande consolidação vocal. O segundo exercício consistiu na articulação da sílaba /vu/ e nas vogais /u/ e /i/. A estagiária pediu à aluna que reforçasse o apoio abdominal e dorsal especialmente nas vogais; que promovesse elasticidade e flexibilidade do trato vocal, em profundidade e em altura. A aluna correspondeu bastante bem vocalmente. No entanto, relaxava corporalmente no movimento descendente do exercício, acabando por estabilizar a fonação, produzindo um som pesado e recuado, e por vezes, baixo de afinação. A estagiária pediu que contrariasse mentalmente o movimento melódico; pediu que usasse o elástico de *fitness*, promovendo o apoio da estrutura intercostal e abdominal ao longo da fonação; pediu que procurasse continuamente conquistar altura do trato vocal associado ao movimento vertical e lateral do palato mole. A aluna corrigiu razoavelmente bem, tendo em conta as indicações da estagiária.

Na última parte da aula, a estagiária reviu melodicamente a canção inglesa *Sailor's Song*, de Hayn, com a articulação da sílaba /vi/ e respetiva vogal /i/, e com recurso ao elástico de *fitness*, com o intuito da aluna poder criar dinâmica, elasticidade e apoio muscular durante o processo de fonação. Surgiram algumas inseguranças na melodia, mas depois de repetir algumas vezes, frase a frase, a

aluna conseguiu executar bem a canção. A estagiária pediu à aluna que colocasse o texto: a aluna teve dificuldades na articulação da consoante /h/, pois não energizava o mecanismo físico com ar suficiente nas palavras “high”, “he”, “hurly” e “him”. Assim, a estagiária pediu que tornasse sonora a consoante, procurando direcionar o ar numa posição alta e frontal; conseguiu corrigir bastante bem, mas não é um processo automático, rapidamente a aluna esquece-se da condução do ar na consoante /h/. A estagiária pediu que articulasse frontalmente, com a vibração da língua, a consoante /r/ nas palavras “rattling”, “ropes”, e “rolling”, e que associasse ao mecanismo físico de apoio muscular. Realizou um exercício com a aluna com as palavras “hurly” e “burly”: pediu que articulasse o texto como estivesse a falar para uma criança pequena, procurando uma sonoridade frontal, clara e definida com /hâ/ e /bâ/, consciente do uso do ar, numa posição alta e convergente, e dos lábios; por vezes, ao executar a canção, a aluna articulava essas duas palavras com uma posição recuada e sem brilho. Após indicações, conseguiu corrigir a posição do trato vocal. A estagiária pediu à aluna que não estabilizasse o corpo nem a voz em notas longas como aconteceu nas palavras “war” e “death”: pediu que promovesse movimento e gesto amplo, redondo e em giro, nas vogais, direcionando o ar para a frente associado à libertação do lábio superior, e que relaxasse fisicamente após o sinal de suspensão, de modo a poder ativar novamente o corpo, a respiração e a fonação. Na última frase da primeira parte, a aluna demonstrou ter dificuldade na articulação, associada à fonação, da palavra “can”. Com o intuito de melhorar a execução da aluna nessa passagem da canção, a estagiária pediu que articulasse a melodia com a sílaba /ka/, desenvolvendo conscientemente a atividade muscular do palato mole associado ao movimento convergente da parte de trás da língua. Com a articulação da sílaba /ka/, e com o apoio intercostal através do uso do elástico, a aluna conseguiu brilho, definição e clareza ao longo da frase. Posteriormente colocou o respetivo texto, conseguiu algumas melhorias na articulação e sonoridade, mas não de forma consistente e perfeita.

Ao longo da aula, a aluna demonstrou empenho, motivação e, de uma forma global, correspondeu bastante bem às indicações técnicas da estagiária. A estagiária pediu à aluna que estudasse a canção, tendo em conta que a melodia e o texto já foram abordados em aula quer da primeira e da segunda parte; e que tentasse trazer o texto de cor para a próxima aula.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 26 – 18/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com a realização de exercícios de aquecimento e relaxamento corporal, incidindo em partes específicas do corpo como pescoço, cervical, ombros e tronco. Assim, a aluna conseguiu despertar, e ativar, muscularmente o corpo, sentindo mais energia, flexibilidade e agilidade física. Normalmente a aluna apresenta uma atitude um pouco passiva, relaxada, relativamente à atividade do canto quer em exercícios e/ou repertório. Tem melhorado ao longo do ano, e denota-se melhorias na execução vocal em contexto de aula.

Posteriormente, pediu à aluna que realizasse dois exercícios vocais. O primeiro exercício assumiu a articulação da consoante /v/, precedida da vogal /u/, no âmbito intervalar de quinta, em movimentos por terceiras ascendentes e descendentes; o objetivo do exercício centrou-se nos seguintes aspetos: controlo do fluxo de ar através da atividade da estrutura muscular intercostal associado ao uso de ressonâncias nasais (frontais e altas) durante a articulação da consoante /v/; atividade das estruturas palatal e nasal, e da musculatura orofaríngea, e abaixamento da laringe durante a articulação da vogal /u/. A aluna conseguiu energizar a condução do ar com a consoante /v/ associada à pressão e velocidade; foi conquistando gradualmente o uso de ressonâncias consciente da abertura da cavidade nasal, e uso da máscara (foco). A estagiária corrigiu algumas vezes a posição dos lábios durante a articulação da vogal /u/, tendo pedido uma posição dos lábios mais redonda e focada, menos aberta, pois muitas vezes pronunciava a vogal /ô/. Referiu também que deveria procurar movimento muscular constante do palato mole e da língua durante a articulação da vogal /u/, e que tentasse sentir ar a circular no palato duro e nos dentes molares, tendo mencionado algumas expressões e ideias metáforas (“procurar” definir uma grande cúpula na cavidade oral; definir um espaço redondo e amplo; imaginar um ovo na base da língua até ao palato duro; despoletar um bocejo exagerado). A aluna desempenhou bastante bem o exercício; esteve desperta, ativa e consciente, pois procurou sempre sentir, melhorar e corrigir o som, tendo em conta as indicações da estagiária. O segundo exercício compreendeu a articulação das vogais /u/ e /a/, no âmbito intervalar de terceira, de quinta e de oitava; a estagiária pretendeu com o exercício promover agilidade e flexibilidade muscular quer dos músculos inspiratórios e expiratórios, e dos articuladores como a língua, lábios e mandíbula; o exercício foi realizado de forma rápida, de modo a que aluna não

tivesse tempo para relaxar muscularmente o corpo, e que não repousasse em cada parte do exercício, e que usasse os músculos abdominais para expulsar rapidamente o ar de modo a conseguir preparar e despertar uma inspiração ativa, rentabilizando o ar. Inicialmente a estagiária pediu à aluna somente as duas primeiras partes do exercício, com o intuito da aluna conseguir compreender os mecanismos físicos e vocais, e só depois pediu o exercício completo. A aluna teve algumas dificuldades em agilizar o mecanismo de respiração quer no ato de inspirar ou expulsar o ar, tendo a estagiária pedido à aluna que executasse, como exercício, impulsos enérgicos recorrendo às consoantes /s/, /f/ e /x/ através de movimentos musculares intercostais, abdominais e do diafragma, com a finalidade de ativar e melhorar o desempenho físico da respiração; relativamente à articulação da vogal /a/, a estagiária indicou à aluna que tivesse em atenção à condução do ar em gesto e direção, à liberdade e abertura da mandíbula, à elasticidade da máscara e ao uso de ressonâncias nasais durante a articulação da vogal /a/, com o intuito de promover mais brilho, mais frontalidade, e riqueza sonora em ressonâncias e em definição.

A-pedido da professora orientadora, a estagiária trabalhou com a aluna uma canção inglesa *Where'er you walk*, de G. F. Haendel; a professora orientadora informou a estagiária que deveria fazer uma leitura da melodia numa vogal específica, à escolha, que deveria trabalhar a condução e rentabilidade do ar durante as frases, e que deveria trabalhar o texto e a dição. A estagiária começou por pedir à aluna que executasse a melodia da segunda parte da canção, frase por frase, recorrendo à articulação da vogal /u/, antecedida da consoante /v/ no início de cada frase; após executar algumas frases melódicas, a estagiária pediu à aluna que procurasse mais foco (entre os olhos), mais frontalidade na máscara, e maior definição e liberdade do lábio superior, porque fazia soar a vogal /ô/, em vez de /u/, pois abria demasiado a cavidade oral, e relaxava o lábio superior sobre os dentes, evitando zonas de vibração e de ressonância. A estagiária viu que a aluna estava a desenvolver uma inspiração alta e ruidosa; pediu-lhe que procurasse sentir uma inspiração mais baixa, mais estável e tranquila; que promovesse a abertura da estrutura intercostal e da cavidade nasal, e que mantivesse essa posição aberta ao longo de cada frase, especialmente em passagens melódicas agudas, e em movimentos descendentes. A aluna conseguiu ter consciência do corpo, e maior controlo da respiração; observou todos os movimentos corporais em frente ao espelho. Após uma abordagem melódica e técnica, a estagiária trabalhou com a aluna o texto com o respetivo ritmo, tendo a preocupação de alimentar uma colocação vocal mais próxima da fonação cantada, alta em colocação, e posteriormente pediu à aluna que executasse a canção com o texto. A estagiária foi dando algumas indicações técnicas: sentir liberdade corporal, procurando definir uma postura mais ativa, ampla e desperta; procurar manter a definição da frase em gesto, em direção, de modo a não relaxar o corpo, o ar e a afinação; manter a posição em altura na repetição de frequências, exigindo maior atividade e

apoio muscular, mais quantidade e velocidade de ar e movimento corporal; definir melhor a articulação em vogais e em ditongos como nas palavras “gales” e “shade” (/ei/), “crowd” (/au/), “shade”, “where” (/ue/); promover movimento corporal e velocidade de ar em passagens rápidas numa só vogal; ativar o mecanismo muscular da inspiração e o apoio muscular em saltos intervalares; atacar frequências agudas com precisão antecipando o mecanismo físico; estreitar a vogal /i/, mantendo o foco e a altura em ressonâncias. Com as referidas indicações, a aluna conseguiu manter uma posição mais alta do instrumento apoiada muscularmente; conseguiu melhorar a definição da articulação tendo consciência da sonoridade exata das vogais e dos ditongos; conseguiu maior liberdade corporal através do relaxamento dos joelhos e dos ombros; conseguiu mais brilho vocal e mais foco; e conseguiu melhorar o ataque em frequências agudas e em saltos intervalares após a estagiária ter trabalhado isoladamente passagens específicas no repertório.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 27 – 23/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A presente aula foi lecionada integralmente pela professora orientadora cooperante.

Na primeira parte da aula, a professora orientadora realizou o aquecimento vocal, tendo executado com a aluna quatro exercícios técnicos vocais. O primeiro exercício compreendeu um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/, no âmbito intervalar de quinta ascendente e descendente; a aluna teve dificuldade em conduzir e manter o ar na passagem para a segunda nota, pois recuava o ar, e consequentemente o som, na segunda nota; não antecipou o apoio muscular; a professora orientadora referiu à aluna que se preocupasse somente com o ar e não no som. A aluna conseguiu ativar o apoio muscular e consequentemente a condução do ar em pressão, em velocidade e quantidade. O segundo exercício consistiu na articulação da sílaba /vi/, em arpejo descendente; a professora orientadora reforçou à aluna a necessidade de ativar o apoio corporal, despoletando o impulso muscular na consoante /v/, e a necessidade de manter esse apoio até ao fim do exercício, pois naturalmente a aluna abandona o som no final; pediu à aluna que imaginasse o som, e que sentisse o ar, a sair pelo nariz, em altura e em foco, e que estimulasse a abertura da cavidade nasal. A aluna estava a ter algumas dificuldades em impulsionar o som para fora

em altura, e a professora orientadora optou por realizar o mesmo exercício mas com a articulação da sílaba /vu/; a vogal /u/ foi significativamente mais fácil de trabalhar tecnicamente pela posição e articulação do trato vocal; a professora orientadora pediu à aluna que definisse melhor a vogal com uma posição mais redonda do lábio superior, e que não deixasse cair a segunda nota do exercício, que a impulsionasse para fora por cima da cavidade nasal, da máscara. Após ter executado algumas vezes o exercício, a professora orientadora decidiu voltar ao exercício anterior com a sílaba /vi/; verificou-se algumas melhorias na condução do ar, no apoio, na articulação e no foco de ressonância. Contudo, a aluna continuou a relaxar muscularmente o apoio na última nota do exercício. O terceiro exercício correspondeu a articulação da sílaba /vi/ alternada com a vogal /a/, no âmbito do arpejo de oitava ascendente e descendente; a professora orientadora deixou que a aluna executasse o exercício sem qualquer indicação e/ou correção técnica, tendo pedido à aluna que analisasse o que tinha executado anteriormente, e esta indicou que o segundo /a/ deveria ser mais preciso em altura, foco, ressonância, brilho e apoio; a professora pediu à aluna que procurasse mais elasticidade da máscara e abertura da cavidade nasal, e que a articulação da vogal /a/ fosse mais ampla e vertical recorrendo à abertura da mandíbula; a professora referiu também que a aluna deveria procurar uma articulação da vogal /a/ mais fora da cavidade oral que a vogal /i/. A aluna foi corrigindo a articulação; conseguiu melhorar a definição do som da vogal /a/ com mais brilho e precisão. No entanto, continuou a ter dificuldades em direcionar o ar e o som; a aluna apertava a nota mais aguda, espetando-a, e professora orientadora pediu que procurasse direcionar a frase em arco, num gesto redondo. A aluna conseguiu melhorar o som e a condução da frase através de gestos físicos que ajudaram a entender e a executar melhor a ideia de “arco”, de “direção” e de “movimento”.

Na segunda parte da aula, a professora orientadora começou a trabalhar tecnicamente a canção inglesa *Where'er you walk*, de G. F. Haendel. Pediu à aluna que executasse a primeira parte da canção com a articulação das sílabas /vi/ e /va/, de forma livre, e sem correções por parte da professora; após uma primeira abordagem melódica, a professora referiu à aluna que não deveria “sentar-se” em cada nota, que procurasse movimento constante no corpo, no ar e no som, definido num espaço (posição) pequeno, estreito e frontal, procurando uma articulação sempre por cima da máscara; a aluna conseguiu melhorar o brilho e o som da vogal /a/; a posição da vogal /i/ estava um pouco larga, e a professora orientadora pediu à aluna que definisse uma posição mais estreita, e definida em altura, em foco. A aluna tem dificuldade em rentabilizar o ar ao longo das frases, pois deverá controlá-lo melhor com o apoio muscular, com a articulação e com o uso da máscara; a professora orientadora pediu à aluna que imaginasse que o ar, em vez de sair, entrasse novamente no trato vocal, de forma a despertar ressonâncias e amplitude do instrumento; após a colocação do texto, especialmente nas palavras “shall” e “crowd”, melhorou a sonoridade, a circularidade e

pressão do ar, a frontalidade, a direção da frase e o brilho das vogais, tornando o som mais limpo e livre.

A aluna tem melhorado bastante vocalmente; tem bom desempenho na aula quer nos exercícios e no repertório; compreende melhor o funcionamento do instrumento.

Relatórios de Aulas

Aluna: Miriam Trindade Ano: 11º Turma: B Nº: 22 Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 28 – 30/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com um diálogo informal entre a estagiária e a aluna sobre o desenvolvimento, as dificuldades e a aprendizagem vocal ao longo do ano letivo, acabando por fazer conjuntamente uma reflexão crítica sobre todo o percurso vocal no que diz respeito ao método de ensino quer ao empenho e à aprendizagem. A estagiária salientou os aspetos positivos e negativos no decorrer das aulas; referiu as dificuldades superadas e as competências vocais adquiridas pela aluna; indicou possível repertório a trabalhar no período de férias, e no próximo ano letivo. A aluna salientou algumas dificuldades técnicas que sentiu no decorrer das aulas, nomeadamente a adaptação a uma nova metodologia de ensino vocal; referiu que sentiu melhorias em todo o processo vocal quer na compreensão, na execução e na interpretação em exercícios vocais e em repertório.

Após o diálogo, a professora orientadora cooperante realizou vários exercícios técnicos vocais incidindo na articulação das vogais /a/ e /i/, antecedidas pela consoante /v/, no âmbito intervalar de quinta descendente, e de um arpejo ascendente e descendente. A aluna demonstrou ter dificuldade em manter o brilho e sonoridade vocal na segunda vogal /a/ do exercício, e a professora orientadora sugeriu que relaxasse a língua e abrisse ligeiramente a mandíbula, que procurasse uma articulação mais frontal e vertical na vogal /a/, e que tentasse sentir ressonâncias através do uso da máscara e da abertura da cavidade nasal. No decorrer do exercício, a aluna tentou melhorar a sonoridade vocal com pequenas correções na articulação observando-se ao espelho. Conseguiu melhorar o brilho e a definição da vogal /a/. A professora orientadora referiu também que seria necessário a aluna ter em atenção a direção e o gesto da frase melódica durante a execução do exercício, pois a aluna realçava a nota mais aguda, estreitando-a e tencionando-a fisicamente; nesse sentido, a estagiária interveio e disse à aluna que a nota mais importante em exercícios técnicos ou em passagens de repertório seria

sempre a nota seguinte à nota mais aguda, de modo a direcionar e dirigir a frase em arco, de forma contínua, livre e naturalmente; a professora orientadora cooperante pediu que fizesse um gesto com os braços, desmobilizando o corpo, e promovendo liberdade e movimento ao executar o exercício; a aluna reagiu vocal e corporalmente bem ao que lhe foi pedido, tendo sentido melhorias, e mais facilidade na execução vocal.

Na última parte da aula, a professora orientadora pediu à aluna que executasse a canção inglesa *Where'er you walk*, de G. F. Haendel, tendo em vista a preparação da audição. A aluna cantou uma vez a canção com o acompanhamento ao piano pela professora orientadora cooperante; após a primeira execução a professora fez algumas observações técnicas para que a aluna pudesse melhorar a sua *performance técnica* e interpretativa da canção: procurar uma inspiração mais tranquila, mais profunda e estável, e sem ruído; procurar sentir ressonâncias de peito, no registo médio/grave; manter uma posição alta e vertical especialmente em passagens e movimentos melódicos descendentes; melhorar a articulação e a dição do texto. Após estas indicações corretivas, a aluna conseguiu melhorar o desempenho e rentabilidade vocal, estando mais consciente e com maior controlo vocal durante a execução vocal no repertório. Com isto, a aluna demonstrou estar preparada vocalmente para se apresentar em contexto de audição. No entanto, poderia melhorar a sua *performance* vocal no que diz respeito à interpretação, à comunicação e à intenção das palavras, do texto da canção, mas tendo em conta o nível de aprendizagem da aluna, terá um bom desempenho performativo.

6.2. ALUNA CRISTIANA CARVALHO

Ano: 3º Ano

Sala: Salão do Conservatório Regional de Coimbra

Horário: Quinta-feira, 14h30 -15h30

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 1 – 15/10/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aluna estagiária faltou por motivos de realização do recital final de canto (mestrado em ensino da música).

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 2 – 22/10/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária começou a aula com a realização de exercícios de aquecimento corporal, incidindo no relaxamento e descontração muscular de partes específicas do corpo como pescoço, cervical, estrutura muscular extrínseca à laringe e músculos faciais. Pediu à aluna que executasse dois exercícios de respiração para despertar o corpo (músculos inspiratórios e expiratórios) e para controlar o fluxo de ar: o primeiro exercício consistiu em inspirar e expirar com movimentos laterais dos braços (do ponto de relaxamento corporal até ao nível dos ombros, e regresso ao ponto inicial), fazendo corresponder o movimento lento ao controlo do ar; o segundo consistiu na expiração em /s/, /f/ e /x/ com movimento dos braços frontal. Foi a primeira vez que a aluna realizou os referidos exercícios de respiração, por isso não demonstrou muita segurança na sua realização, mas compreendeu o objetivo dos mesmos.

No que diz respeito ao aquecimento vocal, a estagiária pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com o arpejo de quinta descendente com a consoante /v/, com o intuito de relaxar muscularmente os músculos inerentes ao trato vocal, e trabalhar os mecanismos físicos de ataque em frequências e em precisão. Pediu à aluna que tivesse em atenção à inspiração (eficaz e ativa), à estabilidade da laringe e ao uso de ressonâncias altas. A aluna reagiu mais ou menos à execução do exercício, pois procurava mais produção de som do que propriamente a

circularidade e velocidade do ar com o uso muscular do corpo. Foi a primeira vez que realizou o exercício.

Após o exercício de pré-aquecimento vocal, a estagiária pediu à aluna que executasse um exercício vocal em arpejo descendente com a sílaba /vu/ e a vogal /a/. A aluna teve dificuldade no ataque, pois o corpo ainda não compreendeu o mecanismo físico e vocal de ataque, nem a energia muscular necessária; a aluna atacava a primeira frequência sempre com uma fonação soprada; após indicações da estagiária, acabava por realizar bem o exercício. Com isto, a estagiária pediu à aluna que energizasse a consoante fricativa sonora /v/, de modo a colocar o ar em velocidade, tendo consciência do uso dos músculos intercostais e abdominais, e faciais (máscara). Perante a referida dificuldade, a estagiária registou outros possíveis exercícios vocais com as consoantes /k/ e /g/, de modo a poder realizá-los em futuras aulas.

A professora orientadora cooperante trabalhou vocalmente com a aluna a aria de ópera *Una donna quindici anni* (“Cosi fan Tutti”, de W. A. Mozart): pediu leveza vocal e brilho, tendo em conta a estética e a linguagem musical do compositor; referiu a questão do apoio muscular no final das frases e o uso da máscara e altura do palato mole. A aluna continuou com dificuldade no ataque das frases, em especial no registo agudo e em saltos melódicos; a estagiária pediu à aluna que tivesse em atenção à articulação frontal das consoantes /f/, /l/ e /d/, pois poderia despertar ao mecanismo de ataque. A aluna reagiu minimamente bem, e teve consciência do problema, e tentou sempre corrigir fisicamente.

Como houve rentabilidade da aula, e ainda tempo disponível, a professora orientadora cooperante pediu à aula que interpretasse a aria *Mi tradì que’l alma ingrata*, da ópera “Don Giovanni”, de W. A. Mozart. Começou por pedir com cantasse com a sílaba /zi/ e a vogal /a/; referiu que tivesse em atenção a vogal /i/, procurando mais verticalidade, altura e frente. Após as indicações da professora, a aluna reagiu bem, e conseguiu mais brilho na voz, e mais naturalidade. A aluna tem um instrumento vocal interessante, com grande potencial; é inteligente pois compreende, analisa e tenta corrigir, procurando novas formas de reagir vocal e corporalmente; é empenhada e interessada em desenvolver técnica e expressivamente o instrumento.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 3 – 29/10/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aula foi dada inteiramente pela professora orientadora cooperante à qual a estagiária assistiu e tomou anotações pertinentes com o intuito de auxiliar a aluna em aulas posteriores. A professora realizou com a aluna dois exercícios vocais, no âmbito intervalar de terceira e de quinta ascendente e descendente, com a vogal /a/, em *legato* e *staccato*. O objetivo dos exercícios era a elevação do palato mole, o uso da máscara, e a elasticidade muscular na mudança de frequência. A aluna começou com algumas dificuldades mas corrigiu bem a posição alta e frontal do instrumento, tendo conseguido adquirir mais brilho e definição da vogal. A professora indicou ideias metafóricas à aluna: “rodar” o ar em altura na zona do palato mole e máscara; pensar num movimento redondo interno, com o intuito da aluna melhorar um pouco mais.

Relativamente ao repertório, a aluna executou, em aula, a aria *Mi tradi que`ll alma ingrata*, da ópera “Don Giovanni”, de W. A. Mozart, com as vogais /i/ e /a/ alternadamente, e com a sílaba /ka/; e executou o lied *Die Liebe*, de Franz Schubert, com a sílaba em /ku/, e depois com o texto. Na primeira peça, a professora orientadora cooperante indicou à estagiária que será sempre necessário deixar a aluna ouvir-se a ela própria, para que ela possa analisar, entender e corrigir o som (fonação) posteriormente. No nível de conhecimento em que a aluna se encontra, será necessário que consiga desenvolver um pensamento metacognitivo, de modo a que consiga estudar e trabalhar tecnicamente o repertório sozinha. Tendo em conta a tensão muscular da aluna, a professora alertou para libertar o corpo e desenvolver mobilidade muscular durante a execução da aria, pois, desta forma, a aluna conseguirá preparar (e antecipar) melhor o corpo e o som, dar velocidade e dinamismo ao ar, e suavizar todo o mecanismo de fonação. Com isto, a aluna conseguiu um som mais claro e menos pesado na vogal /a/. Como os ataques das frases ainda não era precisos e enérgicos, a estagiária sugeriu que pudesse colocar antes da vogal /a/ a consoante /k/, pois conseguiria mais precisão e atividade na articulação da parte de trás da língua associado ao movimento em altura da palato mole. A estagiária sugeriu à aluna que usasse o elástico de *fitness*, com o objetivo de criar movimento e dinâmica corporal, sem tensão e peso. Na segunda peça, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que procurasse desenvolver uma articulação mais dura, e precisa, ao que o

texto alemão exige. A aluna inda sentiu dificuldade na precisão e no ataque das consoantes no início das frases; ouve-se ainda um fluxo de ar sem som, dando a sensação de inatividade ou insegurança.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 4 – 5/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aula foi dividida em duas partes:

Na primeira, a estagiária realizou exercícios de aquecimento vocal, incidindo no exercício de relaxamento muscular do trato vocal com um exercício de semi-oclusão na consoante /v/; executou com a aluna exercícios técnicos com as sílabas /va/, /vi/, e /vu/, e respetivas vogais, com o intuito de explorar os mecanismos de ataque em arpejos descendentes, no que diz respeito à preparação antecipada do instrumento desde o momento da inspiração à fonação, à atividade muscular e à velocidade do ar em altura; e o registo médio/grave, onde a estagiária pediu à aluna que tivesse em atenção à posição redonda dos lábios na vogal /u/ e /i/. Durante a realização do exercício técnico na sílaba /va/, a aluna abriu demasiado a boca; pediu que tivesse em atenção a verticalidade e altura do instrumento, e que procurasse sentir ar na zona dos dentes molares superiores, e que cobrisse um pouco a vogal /a/ e /i/, de modo não produzir um som estridente e sem corpo. Por vezes, a vogal /a/ ficava um pouco recuada, sem brilho, tensa na zona da mandíbula. Contudo, a aluna conseguiu despertar muscularmente o corpo e o trato vocal.

Na segunda, a professora orientadora cooperante trabalhou com a aluna a aria *Unna donna a quindici anni*, de W. A. Mozart, dando primazia à articulação das consoantes /l/ e /t/, despoletando os mecanismos de ataque quer musculares quer de articulação; trabalhou a mobilidade do apoio muscular abdominal em saltos ascendentes para frequências agudas (a aluna teve algumas dificuldades, porque prendia, e pesava, muscularmente a nota). A aluna demonstrou algum cansaço físico, mas conseguiu compreender os mecanismos físicos que a aria o exigiu.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 5 – 12/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aula contou com a presença do orientador científico António Lourenço, tendo sido um momento de audição, visualização e apreciação da aula planificada e dada pela estagiária. A aula correu na normalidade, tendo a estagiária seguido e cumprido a planificação da aula que tinha proposto, apesar de ter abdicado da realização de um exercício técnico, por causa do tempo já despendido com outros exercícios anteriores. A estagiária sentiu que a aluna estava um pouco apreensiva com a presença do orientador científico, mas correspondeu bem quer nos exercícios de aquecimento corporal, de respiração e exercícios técnicos vocais. A aluna esteve atenta às indicações dadas pela estagiária, e tentou compreender e corrigir no decorrer dos exercícios vocais. No trabalho de repertório, a estagiária focou a importância da energia muscular necessária, quer no ataque do início das frases quer em momentos de coloratura, para a interpretação da aria *Rejoice Greatly O Daughter of Zion* (“O Messias”), de G. F. Haendel, pois o repertório vocal barroco exige agilidade, dinâmica, elasticidade e movimento quer corporal quer vocal. Neste contexto, a estagiária pediu à aluna que desmobilizasse o corpo com pequenos movimentos enquanto executasse a aria; referiu que a articulação da vogal /o/ deve ser mais definida, de modo a conseguir uma sonoridade mais redonda, frontal e direcionada. A estagiária questionou a aluna acerca do sentido (tradução) do texto; falaram sobre as palavras-chave e intenção das mesmas, de modo a que a aluna pudesse estar mais consciente e desperta para uma interpretação e expressividade musical, que fosse capaz de comunicar sonoramente a ideia da aria, e de cada parte (ou sessões).

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 6 – 19/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária executou com a aluna exercícios de aquecimento corporal, promovendo relaxamento e descontração em partes específicas do corpo, e realizou exercícios de respiração, desenvolvendo muscularmente a capacidade e controlo respiratório. A estagiária sentiu que a aluna não está desperta para a realização de exercícios preparatórios à fonação na voz cantada, mas cumpriu com o que lhe foi pedido, e compreendeu que são exercícios necessários e fundamentais capazes de contribuir para um bom funcionamento do aparelho vocal no seu todo (corpo, respiração, trato vocal, etc.).

A professora orientadora cooperante realizou o aquecimento vocal com a aluna, tendo começado com um exercício de semi-oclusão do trato vocal (em *bocca chiusa*), no âmbito de quinta descendente; realizou dois exercícios técnicos com recurso à sílaba /vi/, com o objetivo de colocar o ar em velocidade, tendo em conta altura e direção; a aluna demonstrou dificuldades no ataque da consoante /v/, sendo lento e sem energia física corporal, e a articulação da vogal /i/ com abertura horizontal, com pouca altura, e com subida da laringe. Perante as dificuldades da aluna, a professora orientadora cooperante optou por realizar um exercício vocal descendente com recurso à sílaba /zu/, de modo a que a aluna conseguisse energizar com o corpo, e com o ar, o ataque na consoante /z/, consequentemente conseguisse conquistar altura e direção do ar e do som na vogal /u/. No entanto, a aluna demonstrava uma atitude pouco ativa e lenta durante a realização dos exercícios, e respetiva correção. A professora orientadora cooperante pediu à aluna que cantasse a aria *Unna donna a quindici anni*, de W. A. Mozart, com recurso à sílaba /zu/, de modo a fazer a transição do exercício técnico para a aria, e dando continuidade aos objetivos do exercício (ataques enérgicos, incisivos; corpo desperto; articulação redonda nas vogais (posição dos lábios) e ativa nas consoantes como /l/, /d/ e /k/; conquista de altura do instrumento e da velocidade do ar em movimento redondo (palato mole e cavidade nasal); apoio no final das frases, etc.).

A estagiária prosseguiu a aula com a leitura e trabalho técnico com o *lied Die Lieb*, de Franz Schubert. Pediu à aluna que cantasse cada frase melódica com a consoante fricativa sonora /v/; depois com a vogal /a/, e depois /u/ (vogais antecederidas pela consoante /v/). Pediu à aluna que tivesse em atenção a energia necessária ao ataque da consoante /v/; que colocasse o ar em velocidade e movimento com associado à energia muscular (intercostal, abdominal e diafragmática). Verificou-se melhorias significativas nos ataques na fonação, mas a aluna ainda poderá melhorar. Nas frases com frequências repetidas, a estagiária pediu à aluna que desse mais ênfase sempre à segunda e restantes, de modo a não perder movimento, altura e afinação no decorrer da frase. A aluna compreendeu e tentou corresponder da melhor maneira possível.

A aluna demonstrou gostar imenso do *lied*, daí verificar-se grande empenho, por parte da aluna, em compreender, analisar, ouvir e executar, e procurar fazer melhor tecnicamente e

musicalmente. A aluna tem consciência da dificuldade técnica inerente ao lied, mas não desiste ao evoluir perante tal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 7 – 26/11/2015

Registo de aula e autorreflexão:

No início da aula, a estagiária contemplou a realização de exercícios de aquecimento corporal, de modo a que a aluna pudesse libertar qualquer tipo de tensão muscular incidindo nos ombros e no tronco.

A estagiária pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a articulação da consoante fricativa sonora /v/ com o intuito de promover relaxamento muscular do trato vocal e de ativar os músculos inspiratórios e expiratórios, tendo em conta a quantidade, a pressão e a velocidade do ar. A aluna já compreendeu o objetivo do exercício, no entanto ainda não conseguiu realizá-lo perfeitamente, e com confiança. Após a realização do exercício anterior, a estagiária planeou realizar dois exercícios técnicos, um exercício com recurso às sílabas /vu/ e /va/, e outro com recurso a todas as vogais antecedidas pela consoante /v/, tendo como finalidade a ativação dos mecanismos de ataque (muscular, pressão de ar em velocidade), na primeira frequência, e tentar que a mantenha constante ao longo do exercício, e em todas as vogais. A aluna compreendeu a fisiologia necessária à realização do exercício, mas por vezes a aluna tem dificuldades em despertar, antecipar e ativar os mecanismos musculares capazes de tornar eficiente a produção vocal na primeira frequência; no ataque em frequências agudas, a aluna deixa dissipar um pouco de ar antes da fonação, por relaxamento muscular e não antecipação do mecanismo, e/ou não uso de pressão suficiente da quantidade de ar para a frequência pretendida, daí que a estagiária tenha planificado os exercícios vocais incidindo na consoante fricativa sonora /v/, com intuito da aluna conseguir atingir os objetivos mencionados anteriormente, e consequentemente aplicá-los no repertório.

No repertório, a estagiária isolou algumas partes com maior dificuldade técnica, e trabalhou-as com a aluna, nomeadamente as passagens com ataques em frequências agudas com movimentos descendentes, pedindo que as executasse com a sílaba /va/, e que procurasse energia, pressão e

direção com a articulação da consoante /v/, e relaxamento da língua e abertura da mandíbula na vogal /a/, mas mantendo a máscara e o ponto de ressonância ativos. A aluna tem demonstrado melhorias em todos os mecanismos, e objetivos, mencionados anteriormente. A professora orientadora cooperante tem referido à estagiária que reforce o *feedback* positivo com a aluna, de modo a que ela perceba quando correspondeu perfeitamente, ou quando executou bem, e que ganhe mais confiança nela e no que está a desenvolver vocalmente. Desta forma, a estagiária conseguirá direcionar, e orientar, melhor o trabalho de estudo da aluna: a estagiária indica, a aluna executa; a estagiária corrige e a aluna tenta superar; a estagiária incentiva e valoriza todo o processo de aprendizagem e de correção, e a aluna guarda (e grava) na memória os mecanismos físicos e sonoros, com isto, consegue analisar, e corrigir sonoramente, sozinha durante o estudo de qualquer tipo de repertório, ou exercício vocal.

A aluna é empenhada, e responsável; tem desenvolvido o trabalho de estudo regular, tendo demonstrado melhorias vocais nos exercícios e em repertório.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 8 – 3/12/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a realização de um exercício de respiração com recurso a um novo instrumento: a *flowball*. A aluna não conhecia o instrumento, ou aparelho, usado habitualmente por instrumentistas de sopro, ou pessoas com problemas respiratórios após bloco operatório. A estagiária trouxe o aparelho para a aula; explicou à aluna o seu funcionamento e respetivo objetivo: o *flowball* é um instrumento capaz de demonstrar o comportamento do ar durante a expiração (e fonação), através do girar da bola, no que diz respeito à quantidade, à pressão, à velocidade e movimento do ar. Pediu à aluna que inspirasse, e expirasse com recurso ao *flowball*, e que observasse o comportamento da bola durante a expiração. Concluíram que o comportamento da bola não era constante, logo demonstrou que a aluna não otimiza o ar, e não ativa os músculos expiratórios na totalidade, durante a expiração da melhor maneira. A estagiária pediu que à aluna que tivesse em atenção em manter muscularmente a coluna de ar, e respetiva quantidade e velocidade de ar, que mantivesse a bola constantemente em movimentos giratórios. A aluna foi gradualmente evoluindo no

desempenho da tarefa. A estagiária transpôs o exercício para a fonação, e a aluna sentiu mais dificuldades no controlo do ar, e do próprio corpo, pois o comportamento da bola não era regular e eficiente, e o exercício pedia mais atividade e energia física dos músculos e da pressão de ar.

A professora orientadora cooperante realizou o aquecimento vocal com exercícios técnicos, preparando a aluna para a execução do repertório.

A estagiária trabalhou vocal e expressivamente o *lied Die Lieb*, de Franz Schubert, com a aluna, salientando os mecanismos de ataque pedidos em aulas anteriores, a dição do texto tendo em conta os fonemas, a intenção da frase e das palavras, e dos diferentes ambientes, de modo a que a aluna conseguisse despertar ideais, emoções capazes de uma interpretação eficaz e otimizada vocalmente. A estagiária pediu à aluna que experimentasse o *flowball* aplicando no *lied*, mas não conseguiu resultado significativo, tendo abordado com as respetivas vogais, e fonemas, do texto e posteriormente com o texto. Apesar das dificuldades implícitas no *lied*, a aluna consegue expressar-se vocalmente de forma livre, consciente e sonoramente interessante.

Como restavam alguns minutos para terminar a aula, a professora orientadora cooperante trabalhou vocalmente a aria de oratória *Domine Deus*, de A. Vivaldi, tendo em conta uma inspiração ativa e rápida, a velocidade e direção do ar, e o apoio muscular no final das frases.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 9 – 10/12/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária optou por iniciar a aula com a realização de exercícios de aquecimento corporal para que a aluna pudesse relaxar e alongar os músculos do pescoço, da cervical, ativando a temperatura corporal e a corrente sanguínea com a finalidade de obter melhor rendimento muscular, físico e vocal. Executou com a aluna exercícios de respiração com movimentos dos braços, de modo a despertar o corpo com a inspiração, e controlar o fluxo de ar. Após o aquecimento corporal e o despertar dos mecanismos físicos da respiração, a estagiária realizou dois exercícios vocais com recurso às vogais /u/, /i/, e /a/, no âmbito do intervalo de quinta ascendente e descendente. No primeiro exercício, com a vogal /u/, a estagiária pediu à aluna que iniciasse sempre com uma inspiração baixa e apoiada, tendo consciência de definir antecipadamente a forma do trato vocal na

vogal /u/ antes de acontecer a fonação. Assim, a aluna conseguirá uma posição baixa da laringe, mais estável e sem tensão muscular. É de salientar que a aluna teve dificuldades em antecipar muscularmente a segunda frequência, mas depois de corrigida, conseguiu bem, e mais uniformidade na cor sonora. No segundo exercício, com as vogais /i/ e /a/, a estagiária pediu à aluna que colocasse os dedos indicadores nas maçãs do rosto, e que despertasse num movimento do som em arco, em altura e em ressonâncias, que muscularmente houvesse convergência entre o palato mole e a cavidade nasal, promovendo uma posição alta, definida e com brilho. Pediu que desenvolve-se o sentido de frase, e de direção, no exercício, crescendo na intensidade física e no uso do ar, e fazendo com que ele se mantivesse constante até ao final do exercício.

Relativamente ao repertório, a estagiária continuou o trabalho vocal e expressivo no *lied Die Lieb*, de F. Schubert, tendo em conta as seguintes indicações que mencionou à aluna enquanto esta executava a peça, primeiro em partes, e depois num todo: predefinição do trato vogal no formato da vogal da primeira frequência da frase melódica; uso de uma articulação dura e rápida das consoantes, e de ataques precisos e definidos, antecipando os mecanismos físicos; relaxamento da língua e abertura da mandíbula durante as vogais; em frequências repetidas, ter a consciência da elasticidade corporal e do fluxo de ar; em notas longas, promover direção, movimento muscular, dinâmica do ar e apoio vocal.

A aluna compreendeu as indicações referidas pela estagiária, e correspondeu bastante bem às indicações, tendo melhorado na estabilidade vocal, no controlo do fluxo de ar, na energia e dinâmica muscular, e consequentemente na expressividade da peça, e do conteúdo do texto.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 10 – 17/12/2015

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária não deu a aula por motivos profissionais.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 11 – 7/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a realização de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/, no âmbito intervalar de quinta descendente. A aluna conseguiu colocar o ar em pressão e velocidade; conseguiu despertar muscularmente uma inspiração ativa e enérgica, preparada para o ataque da primeira frequência. No entanto, para que a aluna não estabilizasse o ar e o mecanismo muscular nas restantes frequências, a estagiária indicou que seria necessário imaginar que estaria a saltar num trampolim e que o corpo estivesse sempre em movimento elástico, e flexível, antes e durante o exercício vocal. Pediu que imaginasse que o ar saísse sempre pela cavidade nasal e sobre o olhar, de modo a manter ativa o ponto de ressonância e a máscara.

Na realização dos exercícios técnicos, incidindo na articulação das sílabas /ru/, /ro/ e /ra/, a aluna teve alguma dificuldade em despertar uma articulação precisa, e livre, na consoante /r/, mas depois conseguiu minimamente bem. É uma consoante que permite à aluna direcionar o ar em velocidade para a frente no ponto de convergência; permite ativar o corpo muscularmente. A estagiária pediu à aluna que tivesse em atenção à definição das vogais /o/ e /a/, que procurasse um formato mais redondo, vertical, usando mais o lábio superior, pois irá ajudar a direcionar e a projetar o som vocal. Pediu que olhasse ao espelho de modo a coordenar melhor a posição dos lábios.

Relativamente ao repertório, continuou o trabalho técnico desenvolvido com a aria *Come and Trip it*, de Haendel. A estagiária pediu que executasse a aria com a sílaba /vi/, com o objetivo de energizar os ataques em frequência em cada início de frase, e de definir com precisão os conjuntos de notas rápidas. A consoante /v/ permite também desenvolver o ponto de ressonância. Pediu à aluna que não se esquecesse que o corpo deverá ter a dinâmica de um trampolim: corpo em constante movimento, desperto, livre e enérgico ao longo das frases, especialmente nos mecanismos de ataque, e/ou em saltos intervalares. Posteriormente a aluna executou com o texto da aria: a estagiária pediu que não prendesse o ar nas consoantes como o /p/ ou /k/; que definisse a vogal /o/ com o formato redondo dos lábios, soltando o lábio superior dos dentes. A aluna conseguiu um timbre mais brilhante e uma sonoridade mais definida, não tão recuada. Pediu que não prendesse o ar na vogal /i/, que relaxasse ligeiramente a língua. Para ajudar a manter o brilho e a altura em ressonâncias, a estagiária

pediu que colocasse os dedos indicadores nas maçãs do rosto e que mantivesse ativa a máscara enquanto cantasse, tentando comunicar expressivamente o texto.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 12 – 14/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a execução de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa /v/, com recurso a *glissandos* de nota a nota, promovendo a condução do ar, associado ao uso de ressonâncias frontais, e à elasticidade física das pregas vocais, relaxando-as em simultâneo. Por vezes, a aluna não consegue realizar perfeitamente o exercício, não conseguindo sentir estabilidade física e vocal, pois coloca ar com pressão e velocidade em todas as notas de igual maneira, e consequentemente prende o mecanismo físico, com aperto e tensão muscular. Realizou um exercício técnico incidindo na articulação da sílaba /vi/ e da vogal /a/, com a finalidade de ativar os mecanismos físicos de ataque com a consoante /v/, e de conquistar espaço e altura na vogal /a/ com foco da máscara e ressonâncias frontais e superiores. A aluna ainda não consegue dosear o ar necessário à primeira frequência de ataque; ouve-se que liberta ar antes de acontecer o som; não promove uma inspiração e uma fonação, na primeira frequência, de forma ativa, dinâmica e precisa.

Na última parte da aula, a estagiária trabalhou a aria *Come and trip it*, de Haendel: pediu à aluna que trouxesse para a semana a tradução do texto, com o intuito de poder explorar, interpretar e comunicar o sentido, a ideia, o ambiente da aria; vocalmente, em aula, pediu que definisse muito bem a vogal /o/ com o formato redondo dos lábios, e que em passagens de coloratura mantivesse esse formato associado a uma atividade enérgica e precisa dos músculos abdominais e da zona pélvica, com o objetivo de cantar e definir melodicamente cada frequência, e não soar a um todo uniforme e indefinido. Quando a aluna cantou a primeira parte da aria, a estagiária sentiu uma ligeira tensão corporal, joelhos tensos e peso do corpo pouco distribuído. Com isto, pediu à aluna que mobilizasse o corpo enquanto cantasse e que estivesse consciente que, em passagens rápidas e de coloratura, o corpo deveria estar desperto para reagir e agir de forma enérgica, impulsionando cada frequência com os mecanismos físicos musculares, principalmente através do uso do músculo pélvico. Pediu também que exagerasse, em precisão, a articulação, de modo a que esta não ficasse lenta e

preguiçosa, especialmente na articulação das consoantes /k/, /t/, /p/ e /g/, e nas palavras “trip” e “come”. As consoantes deverão ser impulsionadoras das vogais e consequentemente do ar, e não trancar e pressionar o mecanismo articulatório. A aluna reagiu bastante bem às indicações que a estagiária indicou: é uma aluna inteligente capaz de ouvir, fazer, analisar e corrigir. Por último, a estagiária pediu que tivesse em atenção à direção da frase e à intenção da mesma, tentando despoletar momentos de comunicação com o texto e o som, sentindo e transmitindo o ambiente alegre, enérgico, impulsionante, convidativo, inerente à aria, e que não se “sentasse” na última nota, que não pesasse. Por vezes, a aluna está demasiado preocupada com a técnica e o modo de fazer, e esquece-se de comunicar a essência da peça; demonstra facialmente um ambiente pesado, triste e melancólico oposto ao ambiente real da peça. Depois de abordado o assunto, a aluna reagiu bem, e tentou olhando-se ao espelho controlar a expressividade facial e corporal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 13 – 21/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula começou ativamente com a realização de dois exercícios de respiração: a estagiária planificou-os com o objetivo de despertar e ativar energicamente os músculos intercostais e abdominais, de modo a agilizar a interpretação técnica em partes de coloratura existentes na aria *Come and trip it*, de Haendel. Pediu à aluna que procurasse imitar fisicamente o arfar do cãozinho cansado, e que sentisse atividade muscular, colocando as mãos na zona intercostal. Não foi um exercício muito fácil de realizar para a aluna; não se sentiu muito confortável, mas tentou executar da melhor maneira. Pediu também que interpretasse muscularmente um determinado ritmo com uso dos músculos intercostais, abdominais e diafragma; que procurasse precisão e atividade muscular no ataque de cada pulsação, e que mantivesse ativo o movimento dos músculos intercostais, de forma livre, leve, elástica e sem tensão. A aluna percebeu a realização e o objetivo do exercício; conseguiu realizá-lo bem, apesar de ter consciência que muscularmente terá de trabalhar mais em energia, em precisão e em velocidade, pois rapidamente o corpo fica tenso, inerte e sem intenção.

De seguida, a estagiária pediu à aluna que executasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a articulação da consoante /v/, com a finalidade de coordenar muscularmente a condução

do ar, em pressão e velocidade, e em altura; a aluna rapidamente desapoia a última frequência do exercício, ou até mesmo numa canção, deixando cair o ar e o som como consequência do não apoio muscular; a estagiária pediu que tivesse em atenção à procura de espaço, de altura, de convergência/foco, e de ressonâncias, em cada frequência, fazendo uso de *glissandos*.

Após o aquecimento e preparação vocal com a realização do anterior exercício, a estagiária pediu à aluna que executasse dois exercícios vocais com recurso à sílaba /vo/, e às vogais /o/ e /a/, com o intuito de abordar, e trabalhar tecnicamente alguns recursos existentes na aria *Come and trip it*, como a coloratura, passagens rápidas e articulação. O primeiro exercício compreende o âmbito intervalar de quinta descendente, em *staccato* e *legato*. O exercício começou com a consoante /v/, para que a aluna pudesse dosear a pressão e velocidade do ar, ativando, e impulsionando muscularmente o corpo, logo na primeira frequência. A aluna tem alguma dificuldade em ativar o corpo no início do exercício, pois reage demasiado lenta, e não antecipa muscular e intencionalmente o som; mantém-se ativa no decorrer do exercício, e depois não apoia a última nota, porque relaxa um pouco o corpo e a estrutura muscular. Na vogal /a/, a aluna recua um pouco a posição de articulação e de ressonância; a estagiária pediu que imaginasse, ao cantar a vogal /a/, o ato de morder uma maçã, que “ativasse” de alguma forma o maxilar superior (apesar de não ter mobilidade), que houvesse um gesto de rotação em arco, de cima e frente para baixo, que houvesse movimento na articulação, e não um espaço recuado, sem movimento e dinâmica, que procurasse uma posição alta sobre os dentes molares superiores convergente com a cavidade nasal, o ponto de foco na máscara. A aluna foi corrigido ao longo de várias tentativas, e conseguiu uma sonoridade mais brilhante e frontal na vogal /a/. A estagiária indicou que a energia da articulação frontal na vogal /a/ deverá já ser precedida, e antecipada, da vogal anterior como a vogal /o/, logo a articulação deverá ser igualmente frontal na vogal /o/, recorrendo ao formato redondo dos lábios, e o brilho da vogal /a/ será uma consequência do que foi executado anteriormente. O segundo exercício constou de um desenho melódico existente na aria *Come and trip it* com notas rápidas em coloratura. A estagiária pediu que realizasse essa passagem com a sílaba /vo/. Escolheu esta sílaba porque essa passagem, na aria, acontece com a palavra “go”, e como a aluna articula sempre a vogal /o/ com a sonoridade de /ô/, pediu que cantasse com /vo/, procurando a sonoridade de um /ó/ como vogal aberta, direcionada, com brilho. A aluna tem dificuldades na articulação em coloratura da vogal /o/, pois faz a articulação com movimentos pequenos da mandíbula, e não com o movimento redondo e definido dos lábios. Perante a dificuldade, a estagiária pediu à aluna que imobilizasse (segurasse) a mandíbula com a mão, de modo a não participar ativamente na articulação, e pediu que recorresse a uma posição redonda dos lábios, em especial o lábio superior; o lábio superior deverá estar mais ativo, solto dos dentes e da zona de vibração e de ressonância. Com calma, a aluna foi tomando consciência do desempenho

muscular dos lábios, e foi corrigindo, observando-os ao espelho. Como o exercício é composto por três grupos de seis notas, a estagiária pediu que, em cada grupo, a aluna procurasse manter, e/ou conquistar, altura e foco em cada um deles, de modo a manter o apoio, o movimento, a dinâmica e intenção ao longo do exercício, com a finalidade de conseguir transpor, e aplicar, todos estes elementos no repertório. A aluna é dedicada, racional, e perspicaz; compreende sempre o que lhe é pedido, e tenta corresponder ao pouco; foi conseguindo melhorar a articulação das vogais /o/ e /a/, a posição alta do palato mole associada ao movimento da parte de trás da língua, e a atividade muscular ao longo das várias execuções do exercício. Às vezes, a aluna sente-se perdida, e necessita de um *feedback* positivo, e analítico, para que saiba o que fez de bem, e quando o fez, e para que se sinta mais confiante e motivada.

Relativamente ao repertório, a aluna executou a aria *Come and trip it*, de G. F. Haendel, acompanhada ao piano pela professora orientadora cooperante. A estagiária pediu que tentasse aplicar, no repertório, os mecanismos desenvolvidos durante a realização dos exercícios técnicos vocais. Conseguiu melhorar, mas ainda foi necessário isolar passagens melódicas. Os ataques no início das frases, por vezes, acontecem sem energia, e sem pressão e velocidade de ar suficientes, e baixos em afinação: a estagiária pediu que antecipasse o mecanismo muscular de ataque, e que energizasse o ataque em pressão e velocidade, de modo a não dissipar ar na primeira frequência antes de acontecer a fonação; que tentasse sentir ar fresco a correr pela estrutura do palato duro, e que pensasse, e sentisse, que o ataque é feito em altura e em movimento redondo. Libertando a aluna dos problemas técnicos inerentes à peça, a estagiária pediu à aluna que comesse a pensar na interpretação, na expressividade e na interpretação da aria; que despertasse ambientes e ideias sonoras através da comunicação com o corpo, com o olhar, com a intenção. A aluna está muito preocupada com a técnica e com o som que produz, e esquece-se de comunicar o ambiente implícito da peça: a aluna demonstra fisicamente enquanto canta uma atitude pesada, tensa, melancólica; este é o ambiente antagónico com o da aria. Com isto, a estagiária transmitiu à aluna o que pensa sobre o ambiente interpretativo da aria; é um ambiente alegre, dinâmico, jovial, pitoresco. A aluna percebeu o ambiente que teria que expressar vocalmente. Aos poucos e poucos, conseguiu comunicar o sentido do texto, e das palavras-chave como “come”, “go”. Desta forma, conseguiu mais liberdade corporal, mais brilho vocal através do uso da máscara, e da comunicação com o olhar. No entanto, vocalmente a aluna ficou mais contida, à procura de um som pequeno, e não direcionado, e por vezes, sentia-se a subida e a instabilidade da laringe.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 14 – 28/01/2016

Registo de aula e autorreflexão:

Na primeira parte da aula, a estagiária pediu à aluna que realizasse de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /b/ e depois com a vogal /u/, com a finalidade de promover relaxamento muscular do trato vocal, abaixamento, e estabilidade física da laringe, e a condução do ar associado à atividade muscular. Pediu à aluna que inspirasse na vogal /u/, de modo a antecipar, e preparar, o formato do trato vocal antes da fonação. Desta forma, a aluna conseguiria proporcionar, e sentir fisicamente, o abaixamento da laringe, relaxando-a. Durante a realização do exercício quer com a consoante /b/ quer com a vogal /u/, a aluna conseguiu sentir a abertura, a largura, e o relaxamento da laringe antes e durante o exercício. Sentiu-se confortável. Pediu que estivesse atenta às sensações físicas do corpo, e do trato vocal. A aluna esteve consciente da estabilidade e equilíbrio vocal, e sonoros.

Na segunda parte, a estagiária pediu à aluna que executasse dois exercícios vocais técnicos, no âmbito intervalar de quinta descendente e ascendente, incidindo no legato e no *staccato*, com a articulação na sílaba /vo/ e na vogal /o/. A aluna tentou definir melhor a vogal /o/, manipulando muscularmente a forma dos lábios, em especial o lábio superior, soltando-o. Conseguiu uma vogal mais definida, mais direcionada, mais projetada, e com mais brilho quer no legato e no *staccato*. A estagiária pediu que energizasse ativamente os músculos intercostais e o diafragma na articulação em *staccato*, de modo a que o corpo reagisse intencionalmente e com a dinâmica necessária. A estagiária planificou a repetição do exercício vocal técnico realizado em aula anterior que compreendia a execução de uma passagem em notas rápidas da aria *Come and trip it*, de Haendel, tendo executado com a sílaba /vo/. Durante a realização do exercício, a estagiária alertou a aluna de que seria necessário mobilizar o corpo, de modo a reagir muscularmente com precisão, e de modo a libertar a articulação, e a voz. A estagiária sentiu necessidade de interromper a execução do exercício para realizar um exercício de respiração com a atividade muscular com as consoantes em /s/, /f/ e /x/, promovendo impulsos musculares enérgicos incidindo no despertar dos músculos intercostais, abdominais e do diafragma, com a finalidade da aluna ter melhor rendimento físico e vocal durante a execução melódica do exercício e consequentemente do repertório.

Na terceira parte da aula, a aluna executou a aria *Come and trip it*, de Haendel. No que diz respeito à técnica, a estagiária pediu à aluna que direcionasse a frase sempre com um gesto em frente, e em arco; que abusasse de uma articulação rápida e precisa das consoantes /k/, /t/, /p/, /l/ e /th/ nas palavras “come”, “trip”, “the”, “light”; e que mantivesse o apoio e a energia muscular, e de intenção, até ao final da frase, não relaxando na última nota, de modo a não ficar ligeiramente de afinada. A aluna procurou corresponder ao que lhe foi pedido, demonstrando compreensão e correções vocais conscientes e eficazes. Após uma curta abordagem técnica, a estagiária pediu à aluna que executasse a aria, tendo em conta a interpretação, a expressividade corporal: tentou que a aluna comunicasse com o olhar, promovendo um olhar desperto, recetivo, alegre, convidativo, e corpo com movimento. Assim, deveria ser expresso o carácter da aria: “come” (vem), “the light” (luz, brilho), “go” (ir). A estagiária optou por colocar a aluna no fundo da sala para que pudesse criar o seu espaço físico e sonoro, e que tentasse comunicar nesse espaço, projetando a voz e a intenção do texto, e que não ficasse fechada em si e na voz.

A aluna compreendeu a dinâmica e técnica vocal e o universo interpretativo da aria. No entanto, ainda sente dificuldades em libertar o corpo, e a voz, desprendendo-se da técnica, de modo a focar as energias somente na expressão e na comunicação.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 15 – 4/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com a realização dois exercícios de respiração, com a finalidade de despertar os músculos intercostais, abdominais e o diafragma. O primeiro exercício compreendia à imitação ativa do “arfar” do cão, reagindo fisicamente com a atividade muscular correspondente. A aluna demonstrou algumas dificuldades, mas foi sempre tentando despertar de alguma forma o corpo, e os músculos intercostais. O segundo exercício correspondia à realização muscular com a atividade, e impulsos conscientes, dos músculos intercostais, abdominais e do diafragma, obedecendo a um ritmo específico, usando as consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/. A aluna demonstrou mais confiança, mais energia muscular; estava mais desperta e ativa, e posteriormente refletiu-se na realização dos exercícios vocais e no repertório.

Relativamente ao pré-aquecimento vocal, a estagiária pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/, no âmbito de saltos intervalares de oitava ascendente e descendente, com o ritmo de galope, tendo como objetivo o doseamento da pressão e velocidade de ar coordenado com a condução contínua do ar, e associado à atividade muscular específica. A aluna compreendeu o exercício e o objetivo; correspondeu bastante bem física e muscularmente. Conseguiu coordenar a atividade corporal com a pressão, quantidade e velocidade necessárias a cada frequência tanto no registo grave como no registo agudo, despertando o uso de ressonâncias superiores, frontais.

A estagiária planificou dois exercícios técnicos específicos de aquecimento vocal: O primeiro, compreendeu a articulação das sílabas /vu/ e /vi/, e respetivas vogais, em arpejos ascendentes e descendentes, no âmbito de oitava; exigiu que a aluna energizasse muscularmente o ataque na primeira frequência através da articulação da consoante /v/, que equilibrasse timbricamente as vogais /u/ e /i/ fazendo uso de uma articulação convergente, redonda e frontal através da forma dos lábios, em especial o lábio superior; a estagiária pediu que sentisse espaço e altura ligeiramente mais frontal, de modo a não recuar o som; a aluna realizou bem o exercício no que diz respeito à dinâmica, à atividade muscular e articulação. O segundo compreendeu a articulação da sílaba /vo/ e respetiva vogal, associada a uma dinâmica muscular ativa, precisa e eficaz vocalmente; o exercício foi organizado por grupos de semi-colcheias, na fundamental, na fundamental e terceira, no arpejo de quinta, e no arpejo de oitava, sempre com movimentos ascendentes e descendentes, em *staccato*; a aluna sentiu dificuldade na articulação muscular de cada nota. Para que fosse mais fácil sentir atividade muscular à aluna, a estagiária pediu que se sentasse numa cadeira, com postura correta, pés bem assentes no chão e coluna direita, e que centrasse o seu foco na atividade muscular, especialmente intercostal e pélvica. A aluna demonstrou sentir atividade, e desta forma, conseguiu coordenar melhor corpo e consequentemente a voz, e a elasticidade vocal que o exercício exigia.

Após o aquecimento vocal e trabalho técnico, a estagiária pediu à aluna que cantasse a aria *Come and trip it*, de Haendel, e que começasse a despertar metal e fisicamente alguns momentos interpretativos capazes de expressar o ambiente, a mensagem global da aria e palavras importantes. A aluna como já compreendeu o conteúdo e a mensagem da aria, já consegue física e intencionalmente comunicar e expressar; já consegue abstrair-se um pouco da técnica, do som. Pediu à aluna que tivesse em atenção a condução e direção das frases (o sentido do ar e do som), desta forma conseguirá despertar o instrumento tecnicamente e conseguirá comunicar e expressar-se com o sentido do público, do recetor. A estagiária indicou à aluna que não deve relaxar física e intencionalmente durante a peça; deve impulsionar uma inspiração eficaz, mantendo o corpo ativo desde o início da peça ao final, quer em momentos cantados quer em momentos de interlúdios do

piano; terá que alimentar um sentido de comunicação sempre, de forma contínua e consciente. Esta atividade ainda não é muito consciente na aluna; demonstra ainda algumas preocupações vocais (com o som e com o modo de produzir o som) que a impedem de nutrir outros sentidos expressivos enquanto canta. Vai apresentando melhorias, e em cada aula vai experimentando novas formas de se expressar e de se libertar fisicamente.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 16 – 11/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

Na primeira parte da aula, a estagiária pediu à aluna que praticasse o mesmo exercício de respiração executado na aula anterior que compreendia a realização muscular com a atividade, e impulsos conscientes, dos músculos intercostais, abdominais e do diafragma, obedecendo a um ritmo específico, usando as consoantes fricativas /s/, /f/ e /x/. A estagiária pediu novamente a execução do exercício de respiração, porque o acha importante na medida em que ativa o corpo no que diz respeito ao mecanismo de ataque, à flexibilidade, à agilidade e à elasticidade muscular e vocal tão necessários à execução do repertório em estudo, a aria *Come and trip it*, de Haendel. A aluna demonstra evolução e domínio na execução do exercício, detendo maior consciência corporal e coordenação muscular.

Na segunda parte da aula, a estagiária pediu à aula que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/, no âmbito intervalar de saltos de quinta e oitava, ascendente e descendente, com a finalidade de promover relaxamento muscular do trato vocal, de criar sensação de alargamento da laringe, de ativar o ar em pressão e velocidade do ar, de impulsionar muscularmente o corpo, antecipando os mecanismos de ataque. A aluna sentiu dificuldade na realização do exercício, pois foi-lhe difícil despertar o corpo e a intenção do exercício; a aluna demonstrava cansaço físico. Tentou realizar da melhor maneira, conseguindo alguma atividade e empenho. A estagiária planeou dois exercícios de técnica vocal associada ao texto e à dinâmica física e vocal presente no repertório a estudar. Realizou o primeiro exercício com a palavra “trip” em arpejo de oitava descendente, em *legato* e *staccato*; pediu que ativasse os mecanismos de ataque na consoante /t/ e que direcionasse a intenção de duas em duas notas, que apoiasse a primeira nota e

que libertasse a segunda, criando dinâmica de contração e relaxamento muscular; pediu que sentisse, e que procurasse, o foco da vogal /i/ numa posição alta, com a forma de um espaço amplo na máscara, mantendo-os ativos e direcionados ao longo do exercício. A aluna desempenhou bem o exercício; conseguiu sentir sensações de vibração altas e amplas. Realizou o segundo exercício com a mesma palavra “trip”, e vogal /i/, com a mesma linguagem em *legato* e *staccato*, na amplitude intervalar de oitava, em dois arpejos ascendentes e descendentes, um em *legato* e outro em *staccato*. A aluna demonstrou confiança e empenho na realização do exercício, tendo conseguido coordenar a atividade muscular associada à condução do ar com apoio muscular e direção frontal, em altura, da vogal /i/ quer em *legato* e quer *staccato*. Desempenhou melhor o exercício em *legato*. A estagiária pediu que “focasse” melhor a vogal /i/, num formato redondo, que não abrisse os lábios (canto dos lábios) horizontalmente, que a abertura fosse mais vertical e frontal sempre em ressonâncias, em altura.

Na terceira parte da aula, a estagiária direcionou o trabalho técnico tendo em conta a participação da aluna na aula aberta de canto na Universidade de Aveiro. Trabalhou com a aluna partes de coloratura com a palavra “go” presentes na aria *Come and trip it*, de Haendel, tendo pedido a definição da vogal /o/, com a articulação muscular dos lábios e da língua associados a mobilidade do palato mole, e não com movimento constante da mandíbula. Pediu à aluna que despertasse uma inspiração ativa e eficaz antes da fonação, e um olhar recetivo durante a fonação, de modo a manter a energia necessária ao longo da aria, de cada frase e de cada parte, e não correr o risco da posição do trato vocal, e da máscara, cair, desfalecendo o corpo, pois é necessário manter a afinação e a atividade muscular até ao final da frase. A estagiária abordou a peça no que diz respeito à estrutura e ao tema. Alertou que será necessário ter uma ideia mental da estrutura da peça, por partes e num todo, de modo a que quando inicia o tema consiga lançar a frase com a mesma energia e intenção em todas as vezes que ele aparece. A aluna vai conseguindo aos poucos interiorizar as questões técnicas e interpretativas que a peça exige; vai-se libertando aos poucos de inseguranças. Consegue um bom desempenho vocal com brilho, com definição tímbrica e expressiva. Durante o trabalho vocal no repertório, a aluna foi acompanhada ao piano pela professora orientadora cooperante, tendo ajudado a desenvolver vocalmente algumas inseguranças técnicas associadas à expressividade e comunicação do texto com a voz.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 17 – 18/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula foi estruturada em duas partes: na primeira parte, a estagiária orientou o aquecimento vocal da aluna; na segunda parte, a professora orientadora cooperante orientou o trabalho técnico da canção alemã *Die Liebe*, de Franz Schubert.

A estagiária realizou com a aluna dois exercícios: um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/, em arpejo descendente, e um exercício de articulação com a articulação das sílabas /vu/ e /va/, e respetivas vogais /u/ e /a/. O primeiro exercício exigiu a consciência e domínio físicos dos seguintes aspetos: uma inspiração rápida (“de susto”) e ativa, um impulso enérgico que despoletasse o mecanismo muscular de ataque associado a pressão e velocidade de ar, um domínio e controlo do fluxo de ar sustentado em apoio corporal, um uso constante de máscara, imaginando o percurso do ar em gesto de ar e em altura. A aluna demonstrou uma atitude receptiva, desperta, enérgica, e correspondeu bastante bem ao que lhe foi pedido. Contudo, ao longo do exercício, sentiu-se um pouco cansada vocalmente, causada pela subida e instabilidade da laringe. Tendo em conta as sensações físicas da aluna após a realização do exercício anterior, a estagiária pediu que tivesse em atenção dos seguintes aspetos, na realização do segundo exercício: uma inspiração baixa e eficaz, de modo a estabilizar e descer a laringe; antecipar fisicamente, em formato do trato vocal, a vogal /u/, com o intuito de baixar a laringe em profundidade; energizar os mecanismos de ataque com a articulação da consoante /v/ associada à atividade muscular, à pressão e à velocidade de ar; procurar espaço em altura e frente nas vogais /u/ e /a/; coordenar a contração e relaxamento muscular no ataque, no meio e no final do exercício, de modo a não estar sempre em tensão, mas relaxar e ativar novamente o mecanismo; relaxar a língua e abrir a mandíbula na vogal /a/, procurando ressonâncias frontais e na máscara, e desenvolvendo um formato de articulação mais redondo com os lábios. A aluna empenhou-se na realização do exercício; tentou despertar uma inspiração ativa, mantendo o corpo participativo ao longo do exercício; a articulação e posição da vogal /a/ estava ligeiramente recuada, e aluna, após indicações da estagiária, conseguiu mais frontalidade e brilho vocal, e até mais direção e projeção; conseguiu sentir maior estabilidade física da laringe após procurar, desde a inspiração à articulação da vogal /u/, uma sensação de profundidade e de abertura na zona da laringe e do pescoço, tentando manter igualmente na vogal /a/.

A professora orientadora cooperante trabalhou tecnicamente a canção alemã *Die Liebe*, incidindo nas seguintes indicações: pediu à aluna que articulasse os fonemas do lied antecedendo com a consoante /v/, que articulasse as consoantes do texto de forma mais precisa e dura associada à atividade muscular; que mantivesse uma posição altura na condução do ar em ressonâncias no fonema /â/ presente nas palavras “langen”, “bängen”, mantendo o apoio corporal dos músculos intercostais, especialmente no final das frases. A aluna tem dificuldade na articulação de dois fonemas seguidos tendo em conta a continuidade do ar, e a mudança de posição do trato vocal como por exemplo nos fonemas /oi/ e /ai/, nas palavras “freud”, “pein”, “sein”. A professora orientadora cooperante realizou alguns exercícios vocais incidindo nessa dificuldade, e depois aplicando na canção, a aluna conseguiu melhores resultados. A aluna tem grandes capacidades vocais no que diz respeito à tessitura e amplitude vocal, ao timbre e ao domínio do instrumento. Todos os exercícios que são realizados com a aluna têm como objetivo aperfeiçoar o que está bem compreendido, trabalhado e solidificado no corpo e na voz.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 18 – 25/02/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a realização de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a articulação da consoante /v/ numa dinâmica intervalar de meio em meio-tom, ascendente e descendente, no âmbito do intervalo de quinta. Foi a primeira vez que a aluna realizou o exercício; compreendeu a dinâmica do exercício e a sua finalidade: elasticidade e flexibilidade do tónus muscular das pregas vocais; correspondeu bem fisicamente tendo usado os músculos intercostais, abdominais na condução e controlo do ar em pressão e velocidade. A estagiária pediu à aluna que procurasse um som mais ou menos difuso, pois o que é importante é a condução do ar de nota para nota, e não a sonoridade; e pediu que mantivesse ativa a estrutura intercostal, e diafragmática ao longo do exercício, com o objetivo de estabilizar o corpo e a voz.

Após o pré-aquecimento vocal, a estagiária pediu à aluna que executasse um exercício vocal com a articulação das sílabas /glü/ e /gli/, ativando a musculatura da parte de trás da língua (e frente) associada ao movimento em amplitude, e altura, do palato mole; pediu que realizasse uma

articulação rápida e precisa na consoante /g/ e /l/, tendo consciência dos movimentos dos articuladores, língua e palato mole. A aluna sentiu dificuldades na articulação, pois sentiu-a pressa e pouco eficaz em coordenação e movimentos rápidos. Com o objetivo da aluna superar as dificuldades, a estagiária pediu à aluna que colocasse a mão na zona do queixo, e que realizasse dessa forma o exercício. Desta forma, a aluna imobilizou a mandíbula, impedindo da mesma participar ativamente na articulação. Com isto, foi mais difícil para a aluna, pois o movimento da língua ainda está muito dependente da tensão da mandíbula, depende ainda do movimento dela. Contudo, conseguiu despertar um ponto de convergência no fonema /ü/ e consequentemente na vogal /i/. A estagiária pediu que insistisse na sensação de convergência, foco em altura, e que direcionasse o ar e o som sobre esse prisma, esse gesto intencional em arco.

No repertório, a estagiária pediu à aluna que executasse a canção alemã *Die Liebe*, de F. Schubert, incidindo nas seguintes indicações: compreensão da estrutura (micro e macro) da canção, do sentido das palavras e do texto; execução de uma articulação dura, precisa, ativando antecipadamente os mecanismos físicos de ataque, impulsionando os músculos intercostais e abdominais antes da fonação; relaxamento físico dos articuladores nas vogais; condução do ar com apoio muscular até ao final de cada frase; uso das ressonâncias, e um espaço amplo e frontal no final das frases, para que não esteja baixa em afinação. A aluna correspondeu bastante bem às indicações referidas pela estagiária, mas ainda apresenta dificuldades físicas em manter o corpo, os músculos, a articulação e as ressonâncias a funcionarem num todo único, estável e eficaz vocalmente.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 19 – 3/03/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária começou a aula com a realização de dois exercícios de aquecimento corporal, de modo a proporcionar à aluna relaxamento muscular de partes específicas do corpo como os músculos do pescoço, da cervical, dos ombros, da estrutura extrínseca à laringe, e os músculos faciais; pediu à aluna que executasse um exercício de aquecimento referente aos articuladores (mandíbula e língua): pediu que colocasse a mão sobre o queixo e que abrisse, e fechasse a mandíbula, três vezes,

consciente do relaxamento da língua; este exercício tem como finalidade estimular a abertura da mandíbula tão necessária a uma articulação livre e ativa das vogais como a vogal /a/ e /o/.

Após o aquecimento corporal e muscular, a estagiária planificou a realização de dois exercícios de respiração com o intuito de acordar muscularmente o corpo e a respiração com e sem fonação: o primeiro exercício consistiu na execução de impulsos musculares estimulando os músculos intercostais, abdominais, pélvicos, e o diafragma, obedecendo a um ritmo específico indicado pela estagiária, usando as consoantes /s/, /f/ e /x/. A aluna conhecia o exercício pois já o tinha realizado numa aula anteriormente. Demonstrou mais energia, mais consciência e domínio corporal associados à respiração e à atividade muscular, tendo desempenhado bastante bem o exercício. O segundo exercício consistiu na execução de impulsos musculares tal como aconteceu no exercício anterior, mas com recurso à entoação e à ditação da sílaba /vo/, obedecendo igualmente ao ritmo específico. Desta forma, a aluna pôde despertar o corpo associando à articulação de uma sílaba específica como /vo/ num registo de voz falada. A dinâmica dos dois exercícios ajudaram a aluna na execução muscular e vocal em passagens rápidas de *coloratura*. Como a aria *Come and trip it*, de Haendel, tem passagens de *coloratura* com a vogal /o/ na palavra “go”, a estagiária optou por realizar os anteriores exercícios. A aluna reagiu bem durante a execução dos exercícios, pois compreendeu a dinâmica, o objetivo e a energia muscular, e vocal, necessária a cada um deles.

Relativamente ao pré-aquecimento vocal, a estagiária pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa sonora /v/, no âmbito de um arpejo de quinta descendente. Apesar da aluna não se sentir muito confortável com a realização de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, a estagiária acha que a aluna melhorou na coordenação da pressão e velocidade de ar associada ao domínio muscular, melhorou na atividade dos mecanismos musculares de ataque, melhorou na condução do ar em gesto e em intenção. A dificuldade da aluna no exercício reside no não relaxamento do trato vocal, e na ligeira subida da laringe; não consegue estabilizar a laringe em saltos ascendentes, especialmente no registo agudo, e não consegue sentir o abaixamento em profundidade da laringe. A estagiária irá optar por não realizar com tanta frequência os exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a aluna.

No que diz respeito ao aquecimento vocal com exercícios técnicos, a estagiária pediu à aluna que executasse dois exercícios: um exercício com recurso à sílaba /vo/ e /va/, e respetivas vogais /o/ e /a/, no âmbito de arpejo de oitava ascendente e descendente, em *legato* e *staccato*; outro exercício com recurso à sílaba /vo/ e à vogal /o/ numa dinâmica de *coloratura*, num âmbito intervalar de quinta perfeita. A aluna executou bastante bem o primeiro exercício; a estagiária deu algumas indicações como a definição precisa das vogais /o/ e /a/ com o uso consciente dos articuladores (abertura da mandíbula, relaxamento da língua e formato redondo dos lábios, soltando o lábio superior dos

dentes); a procura de espaço em altura e em convergência frontal sobre a máscara especialmente na vogal /a/; atividade muscular dos intercostais e do diafragma em momentos de *staccato*. A aluna conseguiu corrigir vocalmente durante a execução do exercício, tendo melhorado a definição das vogais e consequentemente a sonoridade e domínio muscular.

No segundo exercício, a aluna tem mais dificuldade em manter a definição da vogal /o/; ainda faz uso dos movimentos da mandíbula, não solta o lábio superior, e consequentemente a vogal /o/ fica um pouco sem brilho e direção. A aluna foi corrigido e conseguiu bons resultados vocais. Por vezes, falta um pouco de direção e de gesto no exercício, pois a aluna está preocupada com a articulação e prende os movimentos e a intenção corporal no decorrer do exercício. No entanto, tem conseguido coordenar da melhor maneira a articulação, as ressonâncias, a atividade muscular e a direção da frase.

No repertório, a aluna executou bastante bem a aria *Come and trip it*, de Haendel, acompanhada ao piano pela professora orientadora cooperante. A aluna compreendeu o sentido de interpretação da aria, e das principais palavras, demonstrando domínio na expressividade corporal através da máscara, do olhar e do corpo, mais livre e mais dinâmico. A aluna ainda necessita de compreender melhor a estrutura, e as várias partes constituintes da peça, de modo a não se perder, ou baralhar em entradas, enquanto executa a aria. Vocalmente, a aluna consegue manter o brilho e intenção vocal em toda a peça, apesar de relaxar corporalmente no final das frases e como consequência fica baixa de afinação; o momento da inspiração poderia ser mais ativo e desperto, de modo a que os mecanismos de ataque, e de articulação nas consoantes /k/ e /g/, no início da frase fossem mais precisos, não possibilitando o ataque por baixo da nota, e não dissipasse ar no primeiro momento de fonação cantada, o que demonstra que a aluna não antecipa corporalmente os mecanismos antes de acontecerem fisicamente. Contudo, a aluna tem demonstrado melhorias no domínio do corpo, da voz e da interpretação; a aluna tem desenvolvido um bom trabalho em contexto de aula e em casa.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 20 – 10/03/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula foi assistida pelo professor orientador científico, Prof. Doutor António Vassalo Lourenço; foi planeada com cinco momentos: aquecimento e relaxamento corporal, respiração, pré-aquecimento vocal e exercícios técnicos vocais, repertório e arrefecimento vocal (o último momento foi planificado, mas não realizado por ausência de tempo).

A estagiária pediu à aluna que realizasse quatro exercícios de aquecimento e relaxamento muscular incidindo em partes específicas do corpo como cabeça, pescoço, ombros, cervical, face e estrutura extrínseca à laringe: primeiro, rotação lateral da cabeça; segundo, rotação dos ombros para trás e frente; terceiro, massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical e da estrutura extrínseca à laringe; quarto, abertura e fechamento da mandíbula. Os dois primeiros exercícios foram realizados com respiração, de modo a libertar o corpo, relaxando-o naturalmente. A estagiária achou importante a realização dos exercícios mencionados com o intuito de libertar tensões musculares acumuladas e prejudiciais à produção vocal da aluna. A aluna sentiu-se mais descontraída e preparada fisicamente para a atividade vocal.

No contexto de aquecimento, relaxamento e preparação corporal, a estagiária planificou a execução de dois exercícios de respiração, realizados em aulas anteriores: o primeiro assume a imitação muscular (intercostal) do “arfar” do cão, promovendo a atividade intercostal e diafragmática; o segundo consiste no estímulo de impulsos musculares (intercostais, abdominais, e de diafragma), em *staccato*, com as consoantes /s/, /f/ e /x/, aumentando progressivamente a velocidade de execução. Desta forma, a aluna conseguiu despertar muscularmente o corpo, preparando-o e ativando-o, tendo em conta o repertório que irá executar, pois este reveste inúmeras passagens rápidas de *coloratura*.

Relativamente aos exercícios de pré-aquecimento e de técnica vocal, a estagiária pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /v/ no âmbito intervalar de oitava, com saltos ascendentes e descendentes, com o intuito de relaxamento muscular do trato vocal, mas também de agilizar e flexibilizar a elasticidade do tónus muscular associado à condução do ar em pressão, velocidade e em altura. Apesar da aluna não se sentir confortável com os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, a estagiária acabou por realizar o exercício, de modo a que a aluna procurasse sentir a abertura da laringe associada ao apoio muscular intercostal, especialmente no registo agudo, e mantendo o registo médio; a estagiária pediu à aluna que imaginasse, e sentisse, que o ar flui sempre pela frente, num ponto convergente por cima da cavidade nasal, num gesto em arco, podendo usar *glissandos* de frequência para frequência, promovendo assim a elasticidade do tónus muscular das pregas vocais. Após a realização do exercício de semi-oclusão do trato vocal, a estagiária executou com a aluna dois exercícios técnicos: um com a articulação das sílabas /vo/ e /va/, e respetivas vogais /o/ e /a/, em legato e *staccato*; o exercício foi

realizado na aula anterior. A aluna demonstrou domínio muscular e vocal durante a realização do exercício, sentindo mais dificuldade física no *staccato* no que diz respeito à articulação das vogais com a participação dos lábios associada aos impulsos musculares dos intercostais e do diafragma. Mas conseguiu realizar bem o exercício com boa rentabilidade técnica. Outro, com movimentos melódicos rápidos no âmbito intervalar de quinta descendente, com o intuito de desenvolver os mecanismos musculares inerentes à coloratura como a agilidade de contração e distensão muscular quer dos músculos intercostais quer do tônus muscular das pregas vocais responsáveis pela tensão e extensão. Este exercício também já tinha sido realizado anteriormente, daí que a aluna tenha tido grande domínio corporal e vocal. A estagiária pediu que despertasse gestos corporais (pequenos movimentos com a mão, ou com o tronco) em cada ataque de cada grupo melódico, de modo a direcionar a frase com intenção e condução de ar e do som. Assim, a aluna conseguiu melhor rendimento e desempenho vocal, pois conseguiu libertar de alguma forma o corpo e a voz.

No repertório, na aria *Come and trip it*, de Haendel, a estagiária pediu à aluna que ativasse muscular e intencionalmente o início de cada frase, e mantivesse o corpo participativo, e com apoio, até ao final da frase; indicou à aluna que, em frequências repetidas, teria que conquistar espaço e altura do trato vocal, pensando em diferentes pressões e velocidade de ar a girar por cima da cavidade nasal, no ponto de convergência; trabalhou os mecanismos de ataque do início das frases como a articulação das consoantes /k/ e /g/ com as palavras “come” e “go”, tendo pedido à aluna uma articulação mais precisa, que tivesse em atenção ao espaço físico, e convergente, do trato vocal, em altura, associado ao mecanismo articulatório do movimento da parte de trás da língua e do palato mole; pediu à aluna que definisse vocalmente (em altura, convergência, e ressonâncias frontais) todos os movimentos melódicos rápidos com as palavras “trip” e “as”, tendo pedido que imaginasse as notas em *staccato*; trabalhou o mecanismo de apoio, e de ressonância, em frases em *legato* como acontece sempre no final de cada seção da aria com o texto “on the light fantastic toe”; fez um jogo interpretativo, com a aluna, com a palavra “trip”, dialogando e comunicando sempre a primeira palavra, e a segunda como eco. Durante o trabalho técnico da aria, a aluna correspondeu bastante bem física e vocalmente, tendo dado importância à interpretação e à comunicação do texto. No entanto, e por indicação da professora orientadora cooperante após a aula, a aluna esteve baixa de afinação em alguns momentos da aria como os ataques de frase e finais de frase.

Por falta de tempo, a estagiária não conseguiu realizar o último exercício planificado de arrefecimento vocal com a vibração dos lábios em /brr/.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 21 – 17/03/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A primeira parte da aula assumiu a realização de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a vibração dos lábios, em Brr, com um arpejo ascendente e descendente, com o intuito de promover relaxamento muscular do trato vocal e da laringe. A estagiária optou por realizar com a aluna o referido exercício, pois na aula anterior, disse que não se sente muito confortável, e estável vocalmente, com a realização do habitual exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante fricativa /v/. Durante a execução do exercício, a estagiária pediu à aluna que tentasse sentir alargamento da laringe, e que a mantivesse baixa durante a fonação, mas que procurasse um espaço amplo, em altura, e rico em ressonâncias superiores e frontais. A aluna realizou bem o exercício, tendo conseguido conduzir o ar com fluidez e relaxamento físico sustentado no apoio muscular intercostal. No entanto, estabilizou algumas vezes a última frequência do exercício por relaxamento corporal ou por quebrar a intenção do exercício.

A segunda parte da aula compreendeu a realização de um exercício técnico vocal com a articulação das sílabas /vu/ e /va/, e respetivas vogais /a/ e /u/, no âmbito intervalar de oitava, em arpejo ascendente e descendente. Enquanto a aluna executava o exercício a estagiária deu algumas indicações como energizar os mecanismos de ataque com a consoante /v/ associados à coordenação da pressão e velocidade do ar (a aluna ainda sente dificuldade em definir e dosear a pressão de ar no início e no meio do exercício); preparar a estrutura muscular do trato vocal na vogal /u/ no momento da inspiração, de modo a estabilizar a laringe em profundidade, e antecipar a direção da vogal /a/ associada a uma posição alta, convergente do trato vocal, e rica em ressonâncias (a aluna evidencia uma inspiração não preparada e estável, e uma articulação ligeiramente recuada na vogal /a/); desenvolver o apoio muscular usando os intercostais, o diafragma e os músculos abdominais, durante a realização do exercício. A estagiária pediu à aluna que entendesse o exercício como duas ideias diferentes associados a dois mecanismos musculares: contração e energia, distensão e relaxamento. Assim, a aluna deveria ativar energeticamente o corpo no primeiro ataque de frequência na fundamental, e libertá-lo na sílaba /va/, e depois reativá-lo no segundo ataque de frequência na oitava, e que libertá-lo na vogal /u/. A aluna conseguiu energizar e relaxar muscularmente o corpo, tendo os mecanismos de ataque ajudado na condução e direção do ar e consequentemente do som.

A terceira parte da aula combinou a preparação do repertório a apresentar em audição, a decorrer no mesmo dia, e a leitura melódica, da primeira parte, da aria *Ich folge dir gleichfall*, de J. S. Bach. Como preparação da audição, a estagiária isolou algumas passagens melódicas e textuais da aria *Come and trip it*, de Haendel: pediu à aluna que executasse todas as passagens com o texto “trip it”, primeiro no registo da fala, despertando e ativando os mecanismos musculares, e depois no registo do canto usando os mesmos mecanismos, dando importância física e vocal ao segundo e terceiro “trip it”, de modo a manter o apoio e a condução do ar em intenção da frase; pediu à aluna que executasse todas as passagens com o texto “go-go-go”, “come-come-come” com a intenção de procurar sentir, e manter, uma posição alta do trato vocal, antes e durante a fonação, sustentada no apoio muscular intercostal e que procurasse desenvolver uma articulação rápida e precisa nas consoantes /g/ e /k/ associada a mobilidade e agilidade da parte de trás da língua e do palato mole; a estagiária isolou os pontos de apoio da melodia do final de cada sessão, “on the light fantastic toe”, e pediu à aluna que cantasse somente essas sílabas com as notas correspondentes, de modo a que a aluna compreendesse a direção da frase e que conseguisse manter uma posição alta e constante do trato vocal com intenção do gesto melódico em arco; depois pediu que executasse a última frase na totalidade, mas que tivesse consciência de sentir e manter altura em arco e numa estrutura apoiada muscularmente; em passagens com frequências repetidas com o texto “on the light fantastic toe”, a estagiária pediu à aluna que desmobilizasse o corpo, dançando, e que não desse sempre o mesmo peso, intenção e pressão de ar em todas as frequências, que procurasse conquistar mobilidade do trato vocal em espaço e altura, e que procurasse uma articulação por cima dessa estrutura ampla. Com o trabalho técnico realizado durante a aula, a aluna conseguiu mais agilidade e flexibilidade muscular e vocal, tendo sentido mais consciência e coordenação muscular do corpo, e consequentemente mais domínio vocal; conseguiu uma sonoridade vocal com mais brilho, mais definição na articulação, no fraseado e na comunicação expressiva e interpretativa da aria. A estagiária salientou à aluna três situações a ter em conta: não relaxar o olhar (máscara) enquanto canta ou em momentos de interlúdios do piano; não relaxar muscularmente o corpo e a condução do ar na última frequência de cada frase como por exemplo nas palavras “go” e “toe”, acabando por ficar baixa de afinação; e a falta de definição na articulação do texto “trip”, “as”, “come” e “fantastic” em movimentos melódicos rápidos. A aluna tem demonstrado grande desenvolvimento no domínio da técnica vocal. A estagiária acha que a aluna poderia ser mais arrugada e ousada em experimentar momentos interpretativos, imaginando, criando, sentindo, fazendo, improvisando e comunicando.

Como leitura e preparação de um novo repertório, *Ich folge dir gleichfall*, de J. S. Bach, a estagiária pediu à aluna que executasse a primeira parte da aria com a articulação da vogal /i/, tendo em conta que o início das frases usaria a consoante /v/, de modo a direcionar a frase, apoiando-a

muscularmente com os intercostais e o diafragma. A estagiária executava a melodia de frase a frase, e a aluna respondia imitando; definiram juntas as respirações, e algumas passagens melódicas com alguma dificuldade técnica. A aluna demonstrou gostar do repertório, e sentir-se confortável vocalmente durante a primeira abordagem e o primeiro contato melódico. A estagiária entoou o texto na língua alemã, e pediu à aluna que repetisse tendo em conta o respetivo ritmo e intenção da frase. Teve alguma dificuldade na articulação do fonema /ch/, mas conseguiu melhorar bastante bem.

A estagiária tentou não alongar muito a aula do que a hora prevista, de modo a que a aluna pudesse descansar e repousar vocalmente antes da audição. No entanto, a aluna ainda conseguiu cantar a aria duas vezes acompanhada ao piano com a professora orientadora cooperante. Esta achou que a aluna estava bem desperta e ativa corporalmente e que conseguiu manter um brilho constante na voz, bem focado e definido, e sonoramente projetado durante as duas interpretações da aria.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 22 – 7/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a realização de três exercícios de aquecimento corporal (alongamento do corpo; rotação lateral da cabeça; massagem digital nos músculos faciais, do pescoço, da cervical e da estrutura laríngea), com a finalidade de promover relaxamento e descontração corporal. Às vezes, no início e no decorrer da aula, a aluna apresenta alguma tensão corporal. Assim, a estagiária sentiu necessidade de planificar e realizar com a aluna alguns exercícios corporais, para que pudesse sentir mais liberdade e flexibilidade muscular, mais descontraída e relaxada. No decorrer da aula, a aluna demonstrou mais atividade e agilidade corporal; estava desperta e motivada.

A estagiária pediu à aluna que executasse dois exercícios técnicos vocais. O primeiro exercício consistiu na articulação das vogais /i/ e /a/, no âmbito do arpejo ascendente e descendente com a sexta; a estagiária pediu à aluna que relaxasse a mandíbula na vogal /a/, e que procurasse manter atividade no palato mole convergente com o uso da máscara. Conseguiu manter o foco e o brilho na voz; pediu que apoiasse fisicamente toda a frase, mantendo ativa a estrutura intercostal, e o diafragma, associada aos movimentos dos músculos abdominais oblíquos como mecanismo de impulso corporal, de modo a não estabilizar o processo de fonação e de controlo do ar. A aluna

compreendeu o mecanismo, e tentou sentir corporalmente esse impulso, e sentiu melhorias na condução e direção do ar e consequentemente do som. O segundo exercício incidiu na articulação das sílabas /vu/ e /vi/, e respetivas vogais /u/ e /i/, no âmbito de movimentos ascendentes e descendentes em graus conjuntos no intervalo de oitava com a nona. A estagiária pretendeu que a aluna desenvolver-se mecanismos físicos e vocais em *legato*, para que pudesse compreender e ativar esses mecanismos, de modo a aplica-los posteriormente em repertório. Valorizou a articulação das vogais /u/ e /i/, tendo pedido à aluna que ativasse conscientemente o lábio superior, e que observasse os movimentos ao espelho. Por vezes, a aluna tem dificuldade em definir a sonoridade da vogal /u/, soando a /ô/; após indicação, a aluna procura melhorar e observar as diferenças na estrutura articulatória dos lábios em frente ao espelho.

Relativamente ao repertório, e sendo a primeira abordagem e leitura da aria *Ich folge dir gleichfalls*, de J. S. Bach, a estagiária optou por mostrar um vídeo, no canal *youtube*, com uma interpretação da aria pela soprano Anna Hofmann para que a aluna ouvisse, conhecesse e pudesse apreciar musicalmente. Após a audição, a estagiária pediu à aluna que executasse a melodia com a articulação da vogal /i/. A estagiária cantou, frase por frase, e a aluna imitava. Foi o primeiro contato melódico com a peça. Corrigiu a posição da vogal /i/, pedindo à aluna que procurasse mais altura em convergência na vogal /i/, tentando direcioná-la por cima e para à frente com intenção da frase. A aluna foi corrigindo e demonstrando melhorias na definição e no brilho vocal. A aluna comentou com a estagiária que sentia que a aria era bastante exigente fisicamente, que não haviam momentos de relaxamento corporal, muscular. Demonstrou gosto e interesse em estudar a aria. Compreendeu a estrutura melódica da primeira parte da aria.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 23 – 14/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

Participação da aluna na aula aberta de canto na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco com as professoras Dora Rodrigues e Elisabete Matos.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 24 – 21/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A professora orientadora cooperante deu início à aula com a realização de exercícios de aquecimento vocal incidindo nas vogais /i/ e /a/; trabalhou com a aluna o repertório a apresentar em provas de pré-requisitos nas universidades de Aveiro, Porto e Castelo Branco: *Quero cantar, ser alegre*, de Francisco Lacerda, e *Die Lotosblume*, de Franz Schubert. Tecnicamente, a professora orientadora cooperante deu algumas indicações à aluna: na primeira canção, referiu que a aluna deveria exagerar mais a articulação; a aluna teve dificuldade na rentabilização do ar, e dos mecanismos de respiração, ou seja, a aluna não relaxa, nem “larga” o corpo no final das frases, logo não prepara (nem restabelece) devidamente o corpo tendo em conta o novo ataque (mecanismo) da nova frase; na segunda canção, referiu que deve promover uma articulação mais dura e precisa nas consoantes como /v/, /z/, despertando os mecanismos de ataque e de direção do ar; consequentemente deve saborear mais as vogais, fazendo-as girar num gesto em arco sobre um espaço amplo em altura, e ter consciência da ligação do ar entre elas; pediu que melhorasse a dição do fonema /ü/, mais redondo e com ressonâncias. A aluna está segura no repertório que irá apresentar em provas, no que diz respeito à técnica, podendo ser mais ousada na interpretação e na comunicação do texto e da intenção das palavras.

Como restavam quinze minutos para terminar a aula, a professora orientadora cooperante pediu à estagiária que aproveitasse o restante tempo para ler e preparar o novo repertório com a aria *Ich folge dir gleichfalls*, de J. S. Bach. Assim, a estagiária pediu à aluna que cantasse a primeira parte da aria, tendo em conta a articulação da vogal /i/, pois a aluna ainda não estava muito segura no texto. A aluna cantou com peso e demasiada energia dramática. Com isto, a estagiária referiu que tivesse em atenção ao *legato*, e à leveza vocal implícita na aria e na linguagem estética do compositor e do período barroco. Com isto, a estagiária pediu à aluna que colocasse uma mão no fundo das costas para que tivesse consciência do alargamento muscular, do apoio e da estabilidade corporal, desde o momento da inspiração até ao fim da fonação. Disse à aluna que imaginasse que todo o processo de respiração acontecia nas costas, apoiando os mecanismos de fonação. Conseguiu sentir o mecanismo de apoio, e tentou coordenar da melhor maneira, tendo conseguido mais estrutura corporal associado ao *legato* e à sustentação do ar durante a frase melódica. A posição física da vogal

/i/ estava sempre ligeiramente baixa, tendo a estagiária, e a professora orientadora cooperante, pedido à aluna que procurasse uma posição mais alta, e convergente, e que a mantivesse enquanto cantasse, especialmente no registo médio/grave, pois a aluna naturalmente relaxa o mecanismo de ressonância e de espaço. A estagiária isolou algumas passagens melódicas, e pediu à aluna que tentasse manter essa posição constante em altura. Conseguiu um bom desempenho, tendo consciência física e sonora dos momentos em que não conseguia tão bem. Após a leitura, e o relembrar da melodia (já um pouco esquecida), a estagiária pediu que tentasse colocar o texto. Primeiro, a aluna disse o texto na voz falada com o respetivo ritmo, e inflexão melódica; a aluna, ao articular o texto, apresenta quase sempre uma entoação estática, no registo da fala (médio/grave); a estagiária pediu que “brincasse” e que “desenhasse”, com a entoação e as inflexões do texto, diferentes movimentos em alturas sonoras, de modo a facilitar o processo vocal de transferência para a voz cantada; conseguiu explorar sonoramente o texto, não estabilizando tanto a voz no registo da fala. Segundo, a aluna cantou com o texto, tendo apresentado algumas dificuldades na junção da técnica vocal com a dição do texto: a aluna teve dificuldade nas palavras “folge” e “gleichfalls”, pois recuava a posição do trato vocal na vogal /o/, pronunciando /ô/, e na vogal /a/, pronunciando /â/, pois energizava, nem direcionava, a consoante /f/. Sentiu esse recuo física e sonoramente, tendo a aluna tentado corrigir, e conseguiu algumas vezes. A aluna gosta da aria, e sente-se confortável vocalmente com ela; demonstra empenho e motivação em explorar um novo repertório, um novo desafio. No fim da aula, a estagiária pediu à aluna que começasse a estudar a melodia e o texto da segunda parte da aria.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 25 – 28/04/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula teve início com a realização de dois exercícios incidindo na técnica vocal e na consciência corporal. A estagiária pediu à aluna que executasse o primeiro exercício recorrendo à articulação da sílaba /ru/ e respetiva vogal, no âmbito do arpejo maior, com a sexta, ascendente e descendente; pediu que energizasse a consoante /r/, consciente dos movimentos vibratórios da ponta da língua, e do relaxamento da mandíbula, associados à atividade muscular abdominal e

intercostal; pediu que procurasse sentir o alargamento e abaixamento da laringe na fonação da vogal /u/, e que criasse continuamente uma estrutura física longa em altura e profundidade. A aluna não demonstrou dificuldades na realização do exercício. No entanto, a articulação da vogal /u/, no registo agudo, não era suficientemente definida, soando, por vezes, ao fonema /ô/. A estagiária pediu que focasse o ponto de convergência em altura, e com os lábios, e que ativasse melhor o lábio superior. Na realização do segundo exercício, a estagiária pediu à aluna que executasse o exercício com a articulação das sílabas /va/, /ve/, /vi/ e /vu/, e respetivas vogais, no âmbito intervalar de nona, em graus conjuntos, ascendentes e descendentes. O objetivo do exercício é promover a condução do fluxo de ar através da articulação da consoante /v/, incidindo na atividade muscular (e de apoio) em movimentos melódicos de *legato*, e na homogeneidade das vogais. A aluna teve dificuldade no início do exercício para colocar corretamente as vogais na respetiva melodia; foi corrigida à articulação das vogais incidindo no movimento dos lábios e da língua; foi pedido uma articulação mais frontal definida pelos dentes caninos, e um movimento de rotação (de giro) das vogais sobre a estrutura côncava do palato duro, e a estrutura em arco da cavidade nasal especialmente na vogal /e/ e /a/. A aluna correspondeu bem à realização do exercício, tentando melhor a articulação, a sonoridade e o brilho especialmente na vogal /a/; tentou desenvolver fisicamente o gesto em arco, e a direção da frase melódica associados ao apoio muscular e à intenção do exercício.

Relativamente à leitura e preparação do repertório, a estagiária pediu à aluna que cantasse a primeira parte da aria *Ich folge dir gleichfalls*, de J. S. Bach, com a vogal /i/; depois com as vogais do texto, e só depois com as respetivas consoantes. Com a vogal /i/, a aluna conseguiu definir uma linha melódica, em *legato*, bastante estável corporalmente e rica em ressonâncias; foi corrigido algumas vezes a posição da vogal /i/, no sentido de procurar um ponto mais alto e amplo em ressonância; com as vogais do texto, a aluna teve dificuldade na vogal tónica /o/ e /a/, e na vogal atónica /a/ por consequência de uma articulação recuada e lenta das consoantes /f/ e /g/, nas palavras “folge”, “gleichfalls”. A aluna têm consciência da dificuldade, pois mantém-se de repertório anterior como por exemplo no lied *Die Liebe*, de Schubert. Conseguiu melhorar a articulação das vogais, mas não de forma perfeita. Nas palavras “lasse”, “dich” e “leben”, a articulação das consoantes /l/ e /d/ é executada de forma lenta, logo a aluna teve dificuldade na articulação das vogais tónicas /a/ e /i/ e as vogais atónicas /e/ e /a/. Com o objetivo de energizar em velocidade o ataque e a articulação das consoantes, e consequentemente a direção do fluxo de ar, a estagiária dividiu as frases de dois em dois compassos, e pediu à aluna que colocasse a consoante fricativa sonora /v/ nas palavras mencionadas anteriormente em vez das consoantes /l/ e /d/. A aluna sentiu grandes melhorias e diferenças na articulação e na sonoridade, mas ainda não foi um processo automático, mas percebeu o mecanismo físico. Na segunda parte da aria, e para que a aluna pudesse melhorar a articulação, a

estagiária pediu que imaginasse executar a articulação das consoantes por cima dos olhos, num ponto convergente e bem definido, incidindo na articulação da consoante /l/ na palavra “lauf”, e na vogal /u/, na palavra “und”. Pediu à aluna que tivesse também consciência da necessidade de apoio intercostal (“abraçar” o som), e abdominal (expulsar o ar) na repetição de frequências e no final das frases, de modo a manter o fluxo de ar, o corpo ativo em intenção da frase e a afinação. A estagiária trabalhou com a aluna a seção melódica cromática em *coloratura*, com a vogal /i/, tendo-a dividido em duas partes, e pedido que executasse somente as primeiras notas de apoio, e só depois de estar segura na melodia, é que a aluna executou na totalidade todo o movimento com o texto. Sentiu inseguranças na melodia especialmente na parte final, na zona de passagem entre a frequência mi e fá sustenido. Conseguiu compreender como poderá trabalhar essa seção em casa, em momento de estudo.

No decorrer da aula, a aluna demonstrou empenho, recetividade e aplicação durante a realização dos exercícios e na leitura e preparação do repertório. A aluna gosta imenso da aria, e identificasse com ela; falou com a estagiária sobre gravações audiovisuais que tem acompanhado o seu estudo em casa; falou sobre as suas preferências apresentando e fundamentando as suas escolhas musicais e vocais; a estagiária e aluna observaram e escutaram dois vídeos no canal *youtube*, e discutiram quais as melhores referências vocais, e respetivas razões.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 26 – 5/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A aula foi assistida pelo orientador científico, prof. António Vassalo Lourenço, e consistiu num momento de avaliação da prática pedagógica da estagiária em contexto de aula.

A estagiária deu início à aula com a realização de quatro exercícios de aquecimento corporal com a finalidade de libertar corporalmente tensões musculares, de descontrair e alongar o corpo, de ativar muscularmente, de aumentar a temperatura corporal, entre outras. A estagiária pediu à aluna que realizasse o alongamento do corpo (e do tronco) com a elevação individual, e em conjunto, dos membros superiores, e o relaxamento dos braços, regressando ao ponto inicial, associando sempre o movimento corporal ao momento da inspiração e da expiração; pediu que realizasse a rotação da

cabeça consciente da respiração, tendo em conta a posteriorização (frente) e anteriorização (trás); pediu que massajasse os músculos faciais, do pescoço, da cervical e da estrutura laríngea; e por fim, pediu à aluna que articulasse as sílabas /trr/, com a vibração da língua, e /brr/, com a vibração dos lábios, primeiro sem som, e depois com movimentos melódicos ascendentes e descendentes (a aluna teve alguma dificuldade em coordenar a articulação com o controlo do fluxo de ar, mas conseguiu minimamente bem). A aluna correspondeu bem aos exercícios de aquecimento corporal, tendo conseguido libertar tensões, e tendo preparado o instrumento para o canto.

Após os exercícios de aquecimento vocal, a estagiária planificou a realização de dois exercícios de respiração com o objetivo de desenvolver a capacidade respiratória associada à atividade muscular: pediu à aluna que inspirasse consciente do alargamento da estrutura intercostal, e que expirasse em /x/, /f/ e /s/ com tempo definido (10 segundos, 12 segundos e 14 segundos, respetivamente), mantendo essa estrutura ativa e em apoio; depois pediu que realizasse impulsos musculares recorrendo ao uso dos músculos intercostais e do diafragma com as consoantes /s/, /f/ e /x/, ativando os mecanismos musculares implícitos ao *staccato*. A aluna realizou muito bem os exercícios, tendo compreendido a sua finalidade e a sua ação corporal.

A estagiária prosseguiu a aula com a realização de um exercício de aquecimento vocal, e de técnica vocal. O exercício incidiu na articulação da sílaba /ru/ alternando com as vogais /u/ e /a/. Os objetivos do exercício consistiram em ativar a articulação frontal da língua na consoante /r/, e o relaxamento da língua nas vogais /u/ e /a/; em definir uma estrutura ampla, longa, elástica e flexível do trato vocal, tendo em conta a altura e a profundidade (atividade do palato mole e abaixamento da laringe) durante a articulação das vogais /u/ e /a/; em despertar o apoio muscular (pélvico e lombar) durante a fonação. A aluna demonstrou compreender os objetivos do exercício, tendo realizado bastante bem, apesar da sonoridade da vogal /a/ estar um pouco baça e recuada, sem brilho; a aluna não estava a conseguir despertar o trato vocal em altura e em ressonâncias na vogal /a/. Para melhorar a performance da aluna durante o exercício, a estagiária pediu que executasse gestos corporais que ilustrassem o mecanismo físico do corpo e da voz. A estagiária tinha planificado um outro exercício de técnica vocal, mas tendo em conta a programação do tempo, não conseguiu realizar, e também não achou necessário a sua realização.

Relativamente ao repertório, a estagiária pediu à aluna que executasse a aria *Ich folge dir gleichfalls*, de J. S. Bach, com a articulação da sílaba /vi/, e respetiva vogal. A aluna conseguiu executar vocalmente bastante bem a primeira parte da aria, tendo demonstrado consciência da linha melódica, e sua direção, domínio do fluxo de ar associado à fonação e aos mecanismos musculares, e flexibilidade vocal em *legato*. Após ter lembrado a melodia, a estagiária pediu à aluna que executasse somente as vogais do texto antecedidas da consoante fricativa sonora /v/, com a

finalidade de energizar muscularmente o corpo e o fluxo de ar (em velocidade e em direção). Pediu que colocasse as mãos no fundo das costas e que tentasse sentir o alargamento muscular desde o momento da inspiração, e que o mantivesse durante a fonação, tendo consciência do controlo do ar e do apoio muscular. Após a articulação das vogais inerentes ao texto, a estagiária pediu que colocasse as respetivas consoantes. Entoou o texto, e pediu à aluna que imitasse a dição do texto em alemão, dando primazia à articulação, à direção e à fluidez da frase. Como aconteceu em aulas anteriores, a aluna continua a ter dificuldades na articulação e sonoridade das vogais /o/ e /a/, tendo apresentado uma articulação recuada e sem brilho; tem dificuldade em libertar o lábio superior, na definição da vogal /o/, e tem dificuldade em definir, em ressonância, um espaço amplo na vogal /a/. As palavras que denunciam as dificuldades da aluna são “folge”, “gleichfalls”, “freudigen”. A estagiária foi dando indicações vocais, e a aluna foi tentando melhor, apesar da vogal /a/ continuar um pouco recuada e sem brilho. A aluna demonstrou dificuldades na articulação das consoantes /l/ e /d/, e com o intuito de melhor a articulação incidindo na precisão das consoantes e nos mecanismos de ataque, a estagiária pediu à aluna que substituísse as consoantes /l/ e /d/ por um /v/. A aluna conseguiu melhorar o desempenho vocal, tendo ficado mais satisfeita com a sonoridade e brilho da sua voz. Compreendeu os mecanismos físicos e vocais, mas como estava ligeiramente sem resistência corporal, não correspondeu tão automaticamente como é habitual em aula. Após o exercício, a estagiária pediu à aluna que articulasse o texto na íntegra. Conseguiu melhorias, mas não perfeitamente, pois a vogal /a/ continua sem movimento e recuada no que diz respeito à articulação e às ressonâncias. A estagiária abordou a aluna que deveria ter em atenção o ataque em frequências agudas, especialmente na vogal /u/: a aluna dissipa ar antes da fonação; não ativa de forma eficaz os mecanismos musculares de ataque, não prepara devidamente o corpo, e não coloca o ar em velocidade e em pressão. Com isto, a estagiária pediu que usasse o elástico de *fitness* no momento da inspiração e durante a fonação, colocando as duas mãos em cada ponta do elástico: a aluna deveria inspirar com o movimento do elástico para que depois impulsionasse um movimento ativo antes da fonação, e que antecipasse muscularmente o corpo em movimento, em atividade e em precisão coordenado com a fonação. A aluna rentabilizou o ar, em velocidade e pressão, ativou muscularmente o corpo, e a fonação tornou-se eficaz, sem fugas de ar. A aluna sentiu, e compreendeu, que necessitava de apoio da estrutura muscular intercostal; sentiu mais estabilidade vocal, e conseguiu dosear melhor o ar, a fonação e a articulação. Pediu que sentisse um foco, numa posição alta e convergente, na máscara, no ataque da frequência; pediu que expirasse e que sentisse esse ponto de vibração e de ressonância. Assim, a aluna iria conseguir produzir um som rico em ressonância apoiado corporalmente com os músculos intercostais. No que diz respeito ao fraseado, a estagiária pediu à aluna que promovesse movimentos ou gestos corporais durante a fonação como

fosse uma violinista e/ou flautista. Desta forma, iria conseguir libertar, mobilizar e ativar o corpo. Pediu que desenhasse com gestos a direção das frases, de modo a exteriorizar os mecanismos físicos e corporais do canto. A aluna cantou a segunda parte da aria; a estagiária trabalhou tecnicamente o desenho melódico da *coloratura* final com a articulação da sílaba /vi/ e respetiva vogal. A aluna continuou insegura na melodia, especialmente na parte final do movimento melódico. A estagiária pediu à aluna que cantasse somente as notas de apoio de cada tempo, recorrendo ao uso do elástico, de modo a ativar o apoio intercostal necessário. A aluna demonstrou algum cansaço físico, e não estava a corresponder bem vocal e corporalmente. Como a aula estava mesmo quase a terminar, a estagiária decidiu realizar um exercício de arrefecimento vocal, no âmbito intervalar de quinta descendente com a articulação da consoante /b/, com o intuito de relaxar muscularmente o trato vocal, de estabilizar todo o mecanismo físico inerente ao processo vocal, de promover o regresso fisiológico do registo da fala.

Em suma, a aula decorreu na normalidade segundo a planificação elaborada pela estagiária. Contudo, a aluna demonstrou durante a realização dos exercícios vocais e a execução do repertório algum cansaço físico e pouca resistência, pois esteve a participar num *masterclass* de canto orientado pelo prof. António Salgado, no fim-de-semana anterior, em Coimbra. Poderia ter correspondido melhor às indicações da estagiária; houve alguns momentos positivos e interessantes; registou-se algumas melhorias vocais.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC
Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 27 – 12/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária deu início à aula com a realização de um exercício de respiração associado ao desenvolvimento da capacidade respiratória e à atividade muscular, preparando muscularmente dois mecanismos, o *legato* e o *staccato*. Pediu à aluna que inspirasse consciente do alargamento intercostal e abdominal, e que expirasse continuamente na consoante /s/, controlando o fluxo de ar, e mantendo essa estrutura ativa até ao final da expiração, contraindo primeiramente os músculos abdominais; de seguida, que promovesse muscularmente impulsos enérgicos incidindo na atividade dos intercostais e do diafragma, recorrendo à mesma consoante e a um ritmo definido. A aluna

realizou o mesmo exercício com as consoantes /f/ e /x/. Conseguiu despertar o corpo e os músculos inerentes ao mecanismo de respiração. Conseguiu dominar a energia necessária aos impulsos em *staccato*, sem peso, e de forma flexível e equilibrada, tendo melhorado a coordenação e dinâmica muscular.

Após a realização do exercício de respiração, a estagiária realizou dois exercícios vocais, um de aquecimento vocal, incidindo na atividade e relaxamento da musculatura do trato vocal, outro de técnica vocal, incidindo no controlo muscular (em *legato* e *staccato*), na articulação, e nas ressonâncias. O primeiro exercício consistiu na articulação da sílaba /ru/ e respetiva vogal, em movimento descendente de quinta perfeita por graus conjuntos. A aluna conseguiu realizar bem o exercício, tendo promovido relaxamento e abaixamento da laringe, uso de ressonâncias e amplitude do trato vocal quer oral e nasalmente. Continuou a sentir dificuldade na articulação da vogal /u/, pois não define corretamente a posição redonda dos lábios, e não solta o lábio superior, acabando por definir a vogal /ô/. Após indicação da estagiária, e observação em frente ao espelho, a aluna foi corrigindo e melhorando a articulação e a posição em altura, e frontal, na vogal /u/. O segundo exercício consistiu na articulação das sílabas /vu/ e /vi/ e respetivas vogais, em movimentos ascendentes e descendentes, de arpejo com oitava, em *legato* e em *staccato*. A aluna realizou o exercício bastante bem. Conseguiu coordenar muscularmente o *staccato*. A professora orientadora cooperante que assistia à realização dos exercícios vocais, pediu à aluna que não abrisse tanto a mandíbula nem os lábios na vogal /i/, pois desta forma a vogal /i/ ficava ligeiramente tensa e numa posição horizontal. Com isto, pediu à aluna que procurasse definir menos abertura da mandíbula, uma posição redonda dos lábios e que sentisse um ponto convergente interno associado ao movimento do palato mole e da cavidade nasal associado ao “espilro” (pressão frontal da máscara). A aluna corrigiu bem a posição da vogal /i/, tendo sentido energia e pressão na zona de convergência e de ressonância.

Em relação ao repertório, a professora orientadora cooperante trabalhou a aria *Ich folge dir gleichfalls*, de J. S. Bach. Inicialmente pediu à aula que interpretasse a segunda parte da aria com a vogal /i/, em *staccato*, com o objetivo de desenvolver velocidade, aceleração e flexibilidade muscular. O mecanismo físico não é muito familiar à aluna, mas foi tentando melhor e agilizar todo o mecanismo muscular. A professora orientadora referiu à aluna que é necessário entrar e sair rapidamente na primeira nota de cada frase melódica, de modo a não pesar e travar o mecanismo, e a manter a flexibilidade muscular no resto da frase. Pediu movimentos precisos e enérgicos em todas as frequências, que promovesse movimentos físicos e não muito volume sonoro. A estagiária pediu à aluna que tivesse em atenção aos movimentos melódicos descendentes para que não relaxasse corporalmente os músculos intercostais nem os músculos faciais (máscara), pois acaba por definir

uma posição mais baixa de colocação, e não concentrasse tanta energia vocal na laringe e na faringe durante a fonação, que procurasse altura e leveza na estrutura do trato vocal. Neste contexto, a professora orientadora pediu que imaginasse movimentos em arco (como de um “para-brisas” de um carro), bem amplos, na zona da máscara, como que o ar entrasse constantemente e não saísse. Pediu à aluna que executasse isoladamente esses movimentos descendentes com nota de apoio, no registo agudo, recorrendo à articulação das sílabas “vi-ri-vi-ri-va-va”. A aluna demonstrou compreensão no mecanismo muscular; observou-se ao espelho para ver a posição ativa da máscara; a articulação das várias sílabas ajudou imenso no processo de fonação, e na definição de uma posição mais frontal. Após este trabalho técnico, a professora orientadora pediu à aluna que colocasse o texto. Demonstrou algumas dificuldades e inseguranças somente por ausência de estudo. Depois, a professora orientadora trabalhou o desenho melódico em *coloratura* com a vogal /i/, salientando a importância de sentir o impulso de seis em seis figuras rítmicas (de tempo a tempo). A aluna ainda demonstrou dificuldades melódicas na passagem do si bemol para dó, pois tem tendência a cantar si natural, e do mi bemol para o mi natural. A professora orientadora isolou os conjuntos de seis notas, e repetiu várias vezes melodicamente. Após a aluna estar mais ou menos segura em cada conjunto, é que juntou todo o movimento melódico. Contudo, a aluna ainda apresentou algumas dificuldades, mas esteve mais segura.

A professora orientadora cooperante pediu à aluna que ouvisse repertório instrumental do período barroco, que analisasse e sentisse toda a dinâmica, o movimento, a precisão, a articulação e a definição sonora, com a finalidade de compreender e interiorizar estilisticamente a linguagem barroca, e que tentasse aplicar ao repertório como *Come and trip it*, de Haendel, e *Ich folge dir gleichfalls*, de Bach, que tem vindo a preparar em contexto de aula. A estagiária pediu à aluna que observasse o movimento físico de instrumentistas de repertório barroco, pois apresentam grande mobilidade e movimento físico. Estas duas indicações serão fundamentais para o trabalho de estudo da aluna em contexto exterior à aula de canto, e que irá promover aprendizagem e mecanismos de interpretação e expressão através da audição e da observação.

A aluna poderia ter tido melhor rendimento vocal, e especialmente na articulação do texto da aria, na presente aula, mas tem focado a sua atenção e trabalho vocal na preparação e na realização de provas de pré-requisitos na Universidade de Aveiro e na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, no Porto.

Relatórios de Aulas

Aluna: Cristiana Carvalho Ano: 3º Sala: Salão do CRC

Horário: Segunda-feira, 14h30-15h15

Aula nº 28 – 19/05/2016

Registo de aula e autorreflexão:

A estagiária não pôde dar a aula por motivos profissionais na escola de música onde leciona.

CAPÍTULO 7:
RELATÓRIOS DE AULAS OBSERVADAS

7. RELATÓRIOS AULAS OBSERVADAS

7.1. ALUNA ANA RUTE DUARTE MALHO

Ano: 1º

Sala: Salão do Conservatório Regional de Coimbra

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 1/2 – 15/10/2015

Registo de Observação:

A aluna estagiária faltou por motivos de realização do recital final de canto (mestrado em ensino da música).

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 3/4 – 22/10/2015

Registo de Observação:

A aula iniciou-se com a apresentação da estagiária à aluna Ana Rute, por parte da professora orientadora cooperante, Ana Paula Quinteiro. Foi explicado à aluna o teor do trabalho que a estagiária iria realizar ao longo do ano, durante o período letivo. Seria um trabalho de observação e não de participação direta no decorrer das aulas.

A presente aula foi a primeira experiência vocal da aluna em contexto de aula de canto. A aluna tem alguma experiência vocal, mas não assente numa aprendizagem ou pedagogia. Os objetivos da aluna são aprender a descobrir melhor a sua voz, compreendendo todos os mecanismos físicos implícitos à produção vocal; conseguir coordenar o corpo e a voz; ganhar mais confiança em contexto performativo quer em concerto quer em audição.

Após apresentação e diálogo entre a professora orientadora, a estagiária e a aluna, a professora deu início à aula com a abordagem teórica sobre a postura e alinhamento corporal, a respiração, a articulação e a voz cantada. Realizou um pequeno aquecimento físico que englobou a rotação do pescoço, dos ombros e uma massagem facial; e um exercício vocal com a articulação da vogal /i/ com o objetivo de conhecer vocalmente a aluna, no que diz respeito ao corpo, à respiração, à articulação, à projeção, ao timbre e às ressonâncias. A aluna demonstrou alguma timidez enquanto realizava o exercício vocal, tendo apresentado alguma tensão corporal, défice de controlo do ar, uma articulação cerrada e demasiado oral, e um volume sonoro exagerado. A professora orientadora

explorou vários registos vocais, em extensão, durante a realização do exercício, de modo a conhecer e analisar as dificuldades vocais da aluna, tendo como objetivo a planificação e a orientação da pedagogia, e aprendizagem vocal da aluna ao longo do ano letivo.

A ação da estagiária, no decorrer da aula, centrou-se na observação, na compreensão e na análise dos métodos, das estratégias, e das ferramentas de ensino usados pela professora orientadora cooperante, procurando, de alguma forma, adaptar-se à linguagem e à pedagogia vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 5/6 – 29/10/2015

Registo de Observação:

A professora orientadora cooperante realizou com a aluna três exercícios de aquecimento corporal que incluíram a rotação do pescoço, anteriorização e posteriorização da cabeça e rotação dos ombros, com a finalidade da aluna poder libertar tensões e bloqueios musculares de partes específicas do corpo como os músculos do pescoço, cervical e ombros. Explicou à aluna o processo físico da respiração e todos os mecanismos musculares necessários ao controlo do ar, tendo em conta a pressão, a velocidade e direção do ar. A aluna não teve dúvidas, tendo compreendido a explicação da professora orientadora. Pediu à aluna que realizasse um exercício de respiração, de modo a tentar sentir os mecanismos físicos inerentes à produção vocal: inspirar naturalmente pela cavidade nasal; sustentar o ar, sentindo o alargamento da estrutura intercostal e abdominal, e expirar continuamente o ar com sopro, tentando manter a estrutura ativa até ao fim da expiração. A aluna realizou várias vezes o exercício, de modo a compreender e sentir melhor todo o processo de respiração. Conseguiu realizar bem o exercício, apesar de apresentar alguma tensão na zona dos ombros e do peito no momento da inspiração.

A realização de exercícios de aquecimento vocal, orientados pela professora orientadora cooperante, incidiram na articulação da vogal /i/, no âmbito intervalar de terceira com movimentos ascendentes e descendentes por graus conjuntos. A aluna demonstrou algumas dificuldades vocais como muita adução das pregas vocais, não controlo do fluxo de ar, e tensão corporal especialmente na zona do pescoço e dos ombros. A professora orientadora pediu à aluna que durante a realização

do exercício libertasse os membros superiores com o movimento de balanço (pêndulo). A aluna conseguiu melhorar a fluidez da respiração e controlo do ar, porque conseguiu libertar o corpo.

Em contexto exterior à aula de canto, a aluna interpreta um repertório ligeiro, pop/rock; não está familiarizada com o repertório clássico, erudito. A aluna procura aperfeiçoar vocalmente o estilo musical que habitualmente canta. Com isto, a professora orientadora cooperante optou por apresentar uma proposta de repertório ligeiro à aluna: *Promisse me*, de Beverley Craven. A aluna não se opôs, e começou a ler e a preparar a canção em aula. A professora pediu que executasse, frase por frase, a melodia recorrendo à articulação da vogal /i/, tentando transpor as competências vocais que foi descobrindo e experimentado durante a realização dos exercícios de respiração e dos exercícios vocais. A aluna ainda tem dificuldades em manter corporalmente a continuidade do fluxo de ar, e ataca as notas sempre com golpes de glote e em *portamentos*, de baixo para cima, ainda não consegue coordenar a precisão e a velocidade do ar no início da fonação.

A aluna é tímida, não tem confiança nas suas capacidades vocais, e por vezes, tem medo de sentir, de experimentar e de comunicar com o corpo e com a voz. Tem consciência das suas dificuldades e dos seus vícios vocais. É empenhada, e quer aprender a controlar o corpo e a voz, porque gosta realmente de cantar.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 7/8 – 5/11/2015

Registo de Observação:

A professora orientadora cooperante iniciou a aula com a realização de dois exercícios de aquecimento corporal: espreguiçar e alongar o corpo, e rotação dos ombros (individualmente e em conjunto). Como a aluna apresenta quase sempre alguma rigidez e tensão muscular, a professora orientadora optou por realizar os referidos exercícios, com a finalidade de promover relaxamento, alongamento e descontração muscular.

Após os exercícios de aquecimento corporal, a professora orientadora cooperante lembrou como funciona o mecanismo físico da respiração, tendo pedido à aluna que realizasse o seguinte exercício: deitar o ar fora pela boca, inspirar pelo nariz e ter consciência do alargamento da estrutura intercostal e abdominal, sustentar o ar, e expirar continuamente na consoante /s/. A aluna teve

dificuldades na coordenação muscular no momento da inspiração e expiração. Com auxílio da professora, a aluna foi tomando consciência do corpo, do ar e do seu controlo muscular. A aluna realizou várias vezes o exercício, tendo melhorado progressivamente.

A professora orientadora pediu à aluna que executasse um exercício vocal com a articulação da vogal /i/, no âmbito intervalar de terceira, em movimento ascendente e descendente; referiu que tivesse em atenção ao mecanismo, e ao comportamento, físico da respiração, antes e durante a fonação. A aluna foi tentando compreender, sentir e coordenar fisicamente os músculos intercostais e abdominais durante a fonação, apresentando algumas dificuldades na utilização e rentabilidade do ar, pois a aluna denota um défice de controlo do ar. Ao longo do exercício vocal, a aluna apresentou uma voz com bastante volume sonoro, quase sempre num registo de peito e com uma posição baixa, sem verticalidade e flexibilidade muscular. A professora orientadora foi dando indicações técnicas durante a realização do exercício incidindo no mecanismo de respiração, na ativação dos músculos intercostais e abdominais durante a fonação como apoio vocal, no relaxamento do trato vocal, sem pressão e tensão muscular, na flexibilidade corporal e vocal. A aluna realizou o exercício com movimentos corporais, balançando o corpo e os membros superiores, de modo a estar mais relaxada, liberta e mais ativa corporalmente. O exercício resultou melhor quando a aluna executou movimentos corporais.

Relativamente ao repertório, a aluna interpretou a canção *Promisse me*, de Beverley Craven: primeiro com a articulação da vogal /i/, frase por frase, e depois colocou a respetivo texto, após um trabalho de dição e intenção textual na voz falada. A aluna apresentou alguns problemas como afinação (muita adução e muita força durante a fonação), ataques de glote (ataque por baixo da nota), velocidade de articulação (lenta e tensa), e uma articulação bastante cerrada e tensa (tensão da língua e da mandíbula). A professora orientadora pediu à aluna que gesticulasse movimentos amplos e redondos com os braços e que alternasse o peso do corpo entre os dois calcanhares enquanto cantasse, com o objetivo de libertar tensões e bloqueios corporais e de aligeirar os mecanismos físicos da respiração e da produção vocal; pediu que tentasse sentir o relaxamento da mandíbula e da língua, sem cerrar os dentes, que criasse sempre um espaço amplo entre o maxilar superior e a mandíbula, e entre os lábios, e que acelerasse o mecanismo da articulação das palavras. A aluna tentou corrigir a atividade e relaxamento corporal, a respiração fluiu naturalmente (sem grande volume sonoro) e a articulação ficou menos tensa.

A aluna está empenhada em melhorar vocalmente alguns vícios que adquiriu ao longo da sua experiência em repertório ligeiro. Apresenta algumas melhorias no mecanismo físico da respiração, e seu controlo, e denota consciência da importância do comportamento do corpo no processo vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 9/10 – 12/11/2015

Registo de Observação:

Na primeira parte da aula, a professora orientadora cooperante realizou com a aluna três exercícios de aquecimento corporal: espreguiçar, alongar e bocejar; rotação lateral da cabeça; e rotação dos ombros. A aluna realizou bem os exercícios, tentando sentir maior liberdade, flexibilidade e agilidade corporal. A professora orientadora reforçou a atividade muscular com um exercício de respiração: expirar continuamente nas consoantes /s/, /f/ e /x/, estando consciente da abertura intercostal e abdominal, e do controlo do fluxo de ar. Apesar da aluna ainda não conseguir realizar perfeitamente uma inspiração profunda e abdominal, denotando pressão e resistência peitoral, demonstrou algum domínio no corpo e nos mecanismos musculares da respiração. Com isto, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que realizasse um exercício técnico vocal, com a articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respetivas vogais, no âmbito intervalar de quinta, por graus conjuntos; pediu que fortalecesse o mecanismo de respiração, procurando apoio físico e vocal na vogal /a/, que cedesse um pouco os joelhos e que mantivesse ativa a zona abdominal e pélvica durante o exercício, especialmente no registo agudo. A aluna começa a ter consciência e domínio do apoio vocal, apesar de ainda não estar muito confiante durante a realização de exercícios melódicos. Para reforçar esse apoio físico, e muscular, da respiração e do processo vocal, a professora orientadora pediu à aluna que colocasse as suas mãos nas dela, e que em frequências agudas, criasse resistência física contra ela, mantendo-a até ao final do exercício. Desta forma, a aluna conseguiu despertar e ativar melhor o corpo; conseguiu dar continuidade ao fluxo do ar durante a fonação, controlando-o muscularmente.

Na segunda parte da aula, a professora orientadora pediu à aluna que executasse a canção *Promise me*, de Beverley Craven, com o texto, frase por frase, despoletando conscientemente os mecanismos físicos da respiração e de apoio vocal. Realizou com a aluna o mesmo jogo físico com as mãos: em saltos melódicos ascendentes, a aluna deveria criar, e manter resistência física contra as mãos da professora orientadora, de modo a sentir e a promover apoio físico vocal durante cada frase melódica. Relembrou à aluna que deverá realizar enquanto canta alguns movimentos corporais, com

os braços, a anca e as pernas (joelhos), com a finalidade de desbloquear a rigidez física, de ativar o mecanismo da respiração, e de flexibilizar a produção vocal (articulação, volume, ressonâncias e timbre). Em suma, a aluna tem conseguido progredir e adquirir algumas competências vocais ao longo das aulas, demonstrando mais confiança e uma atitude positiva na aprendizagem e experiência no canto.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 11/12 – 19/11/2015

Registo de Observação:

Na primeira parte da aula, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que realizasse três exercícios de aquecimento corporal: alongar o tronco, espreguiçando; massajar digitalmente os músculos do pescoço, da cervical, dos ombros; rotação dos ombros, individualmente e em conjunto. A aluna demonstrou estar um pouco cansada e pouco desperta fisicamente. Desta forma, a professora orientadora pediu à aluna que libertasse os membros superiores e inferiores, e depois que soltasse o corpo com movimentos em saltinhos.

Realizaram conjuntamente o seguinte exercício de respiração: inspirar naturalmente despertando a cavidade nasal, e sentindo o alargamento da estrutura intercostal e abdominal; sustentar o ar, mantendo o corpo ativo; expirar nas consoantes /s/, /f/ e /x/ com a duração de 6, 8 e 10 segundos, respetivamente, controlando o fluxo de ar associado às atividades muscular intercostal e abdominal. A aluna teve alguma dificuldade em manter o corpo ativo durante os oito e dez segundos, mas realizou bem o exercício no que diz respeito à continuidade e controlo do fluxo de ar, em pressão, velocidade e quantidade.

Na segunda parte da aula, após os exercícios de aquecimento corporal, e o exercício de respiração, a professora orientadora pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com o fonema /hm/ e um exercício técnico vocal com a articulação da sílaba /mi/, e respetiva vocal. No primeiro exercício de pré-aquecimento vocal, a aluna demonstrou ter dificuldades na definição de um espaço amplo em altura e rico em ressonâncias, porque ainda não é capaz de sentir e monitorizar a musculatura do palato mole; na condução do ar em altura associado ao espaço entre o palato mole e a cavidade nasal. A aluna apresenta uma fonação muito oral, na voz cantada,

com pouca flexibilidade e agilidade vocal. Com indicações metafóricas como imaginar o ar a “correr” em movimento redondo pela cavidade nasal; imaginar um ponto convergente entre os olhos por onde passa o ar; “lançar” o ar por cima da cabeça, etc., a aluna conseguiu melhorar o processo de fonação, sentido mais liberdade, mais espaço, mais leveza e mais brilho. No segundo exercício, a aluna apresentou uma articulação cerrada com pouca mobilidade, e sem apoio corporal, despoletando assim problemas de afinação, especialmente no final das frases. A professora orientadora pediu à aluna que criasse entre os lábios, e os dentes, um grande espaço, e que o mantivesse ao longo do exercício, não descuidando do apoio intercostal e abdominal, de modo a manter constante a coluna de ar. Como a aluna tenciona a mandíbula e a língua, é difícil manter o espaço necessário a uma boa e saudável articulação, na cavidade oral, mas tentou melhorar a articulação ao relaxar minimamente a mandíbula. Quando a aluna usa correta e conscientemente o apoio abdominal enquanto realiza o exercício, a sonoridade vocal da aluna adquire estrutura e corpo, pois, desta forma, ajuda a manter a rentabilidade do ar e flexibilidade muscular.

Na terceira parte da aula, a aluna cantou a canção *Promise me*, de Beverley Craven, denotando mais dificuldades vocais no registo médio/grave do que no agudo. A aluna tem uma grande extensão vocal; usa sempre o registo de peito em toda a sua extensão; não consegue despertar facilmente a voz de cabeça nos exercícios vocais ou no repertório. Durante a execução do repertório, a professora orientadora foi dando indicações vocais: deve promover uma articulação mais ampla e móvel nas vogais (a aluna prende a articulação das vogais com tensão da língua e da mandíbula, e não define bem as consoantes); deve manter a condução do fluxo do ar associado ao apoio muscular até ao final das frases, de modo a não haver oscilações na afinação (a aluna desiste muscularmente no meio e no final das frases); deve libertar o corpo com pequenos movimentos físicos (a aluna bloqueia muscularmente o corpo e a respiração enquanto canta). A aluna foi tomando consciência das suas dificuldades, tentando melhorar os mecanismos físicos e vocais. Por vezes, a atitude apreensiva e de timidez, condiciona o desenvolvimento físico e vocal da aluna. Contudo, tem demonstrado evolução na aprendizagem e mecanismo vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 13/14 - 26/11/2015

Registo de Observação:

A aula teve início com a realização de exercícios de aquecimento corporal: alongamento do tronco; rotação dos ombros, da anca; massagem digital dos músculos faciais, do pescoço e da cervical. Após os exercícios de descontração e relaxamento corporal, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que realizasse dois exercícios de respiração: primeiro, expirar continuamente na consoante /s/, mantendo os músculos intercostais e abdominais ativos e flexíveis; segundo, impulsionar três movimentos enérgicos para dentro/cima com os músculos abdominais e o diafragma, expirando nas consoantes /s/, /f/ e /x/. Durante a realização dos exercícios de aquecimento corporal, e especialmente de respiração, a aluna denotou pouca resistência e atividade física, pois estava um pouco cansada fisicamente.

A professora orientadora realizou com a aluna um exercício vocal com a articulação da vogal /u/, com o intuito de promover relaxamento da musculatura do trato vocal, e simultaneamente o controlo do fluxo de ar num espaço amplo e redondo, procurando sentir mobilidade do palato mole durante o exercício. A aluna apresentou ainda muita energia vocal bloqueada na cavidade oral, no que diz respeito ao volume sonoro, o que a impede de agilizar os mecanismos físicos vocais. O exercício vocal com a vogal /u/ ajudou a aluna a sentir um espaço amplo do trato vocal, em forma de tubo, desde a laringe à cavidade nasal. A professora orientadora pediu à aluna que procurasse sentir esse espaço amplo, em altura e profundidade, e que mantivesse ativo o apoio muscular da respiração; que não desse importância ao volume sonoro, e ao registo de peito, mas à liberdade física e leveza sonora. A aluna foi explorando novas sensações físicas e sonoras, e conseguiu coordenar bem os mecanismos quer da respiração, da produção vocal e da articulação.

Relativamente ao repertório, a professora orientadora cooperante apresentou uma nova canção à aluna *Over the rainbow*, do musical “O Feiticeiro de Oz”, de Harold Arlen. A aluna não conhecia muito bem a canção, mas gostou dela, e demonstrou interesse. A professora orientadora começou a trabalhar vocalmente a canção, frase por frase, recorrendo à articulação da vogal /i/: a professora cantou e a aluna imitou a melodia. Foi o primeiro contato melódico da aluna com a canção. A professora orientadora foi dando à aluna algumas indicações técnicas vocais: a aluna deve rentabilizar e reorganizar o fluxo de ar recorrendo à atividade dos músculos intercostais e ao apoio abdominal; deve libertar o corpo promovendo pequenos movimentos físicos como por exemplo alternar o peso do corpo entre os calcanhares em saltos melódicos (nota grave para a nota aguda); deve lançar e direcionar as frases com movimentos dos membros superiores, energizando o ataque das frases. Como a aluna apresentou pouca resistência física, a professora orientadora optou por pedir a articulação da sílaba /vi/ no início das frases com a finalidade de despertar e ativar os mecanismos físicos de ataque. A execução vocal da aluna melhor um pouco, pois conseguiu de alguma forma energizar o corpo e direcionar o ar e a voz ao longo da frase.

A aluna ainda denota pouca confiança enquanto executa os exercícios vocais e/ou enquanto canta, tendo receio da exposição pública e do momento da crítica. Tem evoluído vocalmente, pois compreende os mecanismos físicos inerentes à produção vocal, conseguindo ativar e coordenar corpo com a voz.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 15/16 – 3/12/2015

Registo de Observação:

A aula começou com a realização de exercícios de aquecimento corporal: a professora orientadora cooperante pediu à aluna que libertasse o corpo, os braços e as pernas, executando pequenos movimentos em saltinhos; que alongasse o tronco; que rodasse a anca e os ombros; e que massajasse digitalmente os músculos faciais, do pescoço, da cervical, dos ombros e da estrutura laríngea. É fundamental que a aluna sinta o corpo de forma livre, ágil, flexível e ativo, preparado e desperto para a atividade respiratória e para a produção vocal.

Após a realização de exercícios de aquecimento corporal e relaxamento muscular, a professora orientadora optou por realizar os mesmos exercícios de respiração da aula anterior: primeiro, expirar continuamente na consoante /s/, mantendo os músculos intercostais e abdominais ativos e flexíveis; segundo, impulsionar três movimentos enérgicos para dentro/cima com os músculos abdominais e o diafragma, expirando nas consoantes /s/, /f/ e /x/. A aluna apresentou, no decorrer dos exercícios, mais confiança; mais conhecimento, mais domínio do corpo, da respiração. Conseguiu ativar os músculos abdominais e o diafragma de forma consciente, porque foi capaz de compreender o mecanismo físico, foi capaz de procurar e de experimentar sensações físicas, e foi capaz de realizar o exercício de forma eficaz preparando de alguma forma a atividade muscular necessária aos exercícios vocais e ao repertório.

No seguimento da atividade muscular desperta nos exercícios de aquecimento e de respiração, a professora orientadora optou por realizar um vocalizo com maior extensão vocal do que normal (âmbito intervalar de oitava) e com a articulação das sílabas /va/, /ve/, /vi/, /vo/ e /vu/. Com isto, a aluna teve que promover agilidade e flexibilidade corporal ao longo do exercício, de modo a conseguir controlar a respiração, o fluxo de ar, e teve que desenvolver uma articulação mais

exagerada, mais livre e eficaz na articulação de todas as vogais, recorrendo ao relaxamento da mandíbula e ao movimento enérgico dos lábios e da língua. A aluna reagiu bem ao exercício vocal: inicialmente estava apreensiva, e tensa, mas conseguiu libertar o corpo, e essa liberdade refletiu-se na mobilidade e atividade do corpo e da voz. Tem feito alguns progressos vocais: mais liberdade corporal, melhor coordenação da respiração e da articulação.

Com o objetivo de melhorar a articulação do texto das duas canções, *Promise me* e *Over the rainbow*, a professora orientadora optou por trabalhar o texto de cada uma delas individualmente, incidindo na dição, articulação, entoação, fluidez e agilidade, e direção do texto. A professora dizia uma frase, realçando palavras-chave, e a aluna repetia conscientemente o texto, tendo em conta os parâmetros indicados anteriormente. Será necessário esse trabalho, na voz falada, pois irá promover maior agilidade e equilíbrio da articulação com o corpo, e com a voz, promovendo dinâmica e intenção das palavras, das frases e de toda a estrutura textual de cada canção. Após o trabalho preparatório da articulação do texto das canções,

a professora orientadora cooperante pediu à aluna que cantasse primeiro a canção *Promise me*, e depois *Over the rainbow*. A aluna conseguiu focar a sua atenção no som, e na manipulação corporal, enquanto interpretou a canção *Promise me*, pois a articulação do texto estava mais segura, mais definida e mais livre (quase sem tensão muscular). A aluna apresentou maior liberdade das estruturas articulatórias (mandíbula e língua); maior definição do texto; estava mais consciente dos movimentos físicos necessários à articulação do texto associados ao controlo e fluidez do ar e à leveza sonora. Com isto, os problemas de afinação que a aluna apresentou nas primeiras aulas, começam a desaparecer, porque a aluna começa a dominar o corpo e todas as estruturas inerentes à voz.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 17/18 – 10/12/2015

Registo de Observação:

A primeira parte da aula teve início com a execução de um exercício técnico incidindo na articulação da sílaba /mi/, e respetiva vogal /i/, no âmbito intervalar de terceira, ascendente e descendente. Nas primeiras execuções do exercício, a aluna apresentou um som bastante apertado, tenso; a língua recuada e a mandíbula fechada. Perante as dificuldades da aluna, a professora

orientadora pediu à aluna que segurasse as suas mãos e que as empurrasse com movimentos contínuos para a frente (e não para cima) sempre na segunda nota do exercício, com a finalidade de energizar o corpo, e conseguir algum apoio físico. A aluna conseguiu algumas melhorias, pois ativou o corpo e a respiração, mas a professora ainda pediu que mantivesse mais resistência até ao final do exercício, e não somente na segunda nota. Durante a realização do exercício, a aluna demonstrou pouca confiança em si mesma, e no que estava a fazer, pois evitava o contato visual com a professora orientadora, e por vezes com o mundo exterior, fechando os olhos. Com isto, a aluna ao abstrair-se da tarefa que está a realizar, surgem alguns problemas de afinação e controlo físico e consequentemente vocal.

A professora orientadora cooperante optou por realizar outros dois exercícios: um sobre a articulação da vogal /i/, mantendo a mesma nota, e a atividade muscular associada a condução e direção do ar. A aluna tem dificuldade na articulação da vogal /i/, pois fica tensa, fechada e ligeiramente baixa de afinação. Outro sobre a articulação da sílaba /ma/ e respetiva vogal /a/, e num registo de peito, com o intuito da aluna tentar sentir o relaxamento e abertura da mandíbula, desenhando a forma da vogal /a/. A aluna ainda apresenta algumas dificuldades na execução do segundo exercício porque tenciona demasiado a mandíbula durante a fonação na voz cantada.

Relativamente ao repertório a aluna interpretou duas canções: *Promise me*, de Beverley Craven, e *Over the Rainbow*, do musical “O Feiticeiro de Oz”, de Harold Arlen. Na primeira canção, a professora orientadora cooperante trabalhou tecnicamente os seguintes aspetos: a aluna deve sentir e desenvolver uma inspiração mais relaxada, baixa, de modo a estabilizar a respiração, o corpo, e a voz (a aluna promove uma inspiração muito subida e ruidosa); deve sentir o relaxamento e a abertura da mandíbula especialmente nas vogais, dando-lhe uma forma redonda e livre (sem trancar movimentos), e em contrapartida energizar, e definir em precisão, as consoantes (a aluna ataca quase todas as frases com golpes de glote); deve direcionar o ar na frase, tendo como suporte um apoio muscular (a aluna desiste das frases e do gesto melódico); deve definir uma linha melódica linear, sem recorrer a uma articulação tensa e soletrada; deve mover o corpo em momentos de introdução ou de interlúdio no piano, de modo a libertar e a preparar o corpo para o momento de fonação; deve mobilizar o corpo enquanto canta, movendo os calcanhares para cima e para baixo, ou fazendo o movimento como estivesse em cima de uma prancha de surf, relaxando os joelhos, em passagens que exijam apoio e estabilidade corporal, especialmente no registo agudo. Na segunda canção, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que executasse a primeira parte da canção com a articulação da sílaba /vi/, alternando com a vogal /a/, tendo em conta a abertura constante da mandíbula na vogal /a/, e a descontração corporal. A professora pediu à aluna que aligeirasse as passagens melódicas em saltos intervalares de oitava ou de sexta ascendente, do registo grave para

agudo. A aluna abandona o corpo e a intenção corporal no registo médio grave, talvez por ser um registo mais familiar à aluna, e mais fácil de controlar vocalmente.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 19/20 – 17/12/2015

Registo de Observação:

A estagiária não pôde assistir à aula por motivos profissionais.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 21/22 – 7/01/2015

Registo de Observação:

Na primeira parte da aula, a professora orientadora cooperante realizou com a aluna vários exercícios de aquecimento e relaxamento corporal como a posteriorização e anteriorização da cabeça, a rotação dos ombros e da anca, como a massagem digital dos músculos do pescoço, da cervical, da face e da estrutura laríngea, com o intuito de promover corporalmente aumento da temperatura, descontração, libertação de tensões e bloqueios musculares. Para finalizar os exercícios de aquecimento corporal, a professora orientadora pediu à aluna para espreguiçar e alongar o tronco, e para fletir os joelhos, e verificar se havia algum bloqueio, o que poderia prejudicar o alinhamento e a postura corporal. A aluna necessita de despertar e preparar ativamente o corpo e os músculos inerentes à respiração antes de executar qualquer exercício vocal. Precisa de sentir que está preparada fisicamente, pois reforça a atitude, a confiança durante a realização dos exercícios vocais. Para complementar os exercícios de aquecimento, a professora orientadora pediu à aluna que executasse dois exercícios de respiração. Primeiro, inspirar durante quatro segundos, sentindo o alargamento da estrutura intercostal e abdominal, sustentar o ar durante dois segundos, e expirar durante 10 segundos, controlando a atividade dos músculos; repetir o processo várias vezes

expirando com /s/, /f/ e /x/. Segundo, executar expirações curtas e rápidas com impulsos dos músculos abdominais e diafragma, para dentro/cima, e baixo/fora, com as consoantes /s/, /f/ e /x/. A aluna reagiu bem durante a realização dos exercícios de respiração: inicialmente os movimentos estavam um pouco descoordenados, mas depois conseguiu dominar o mecanismo do ar com o corpo.

Na segunda parte da aula, a professora orientadora realizou com a aluna três exercícios vocais incidindo na articulação da sílaba /vi/ e /va/, e respetivas vogais. Os dois primeiros exercícios vocais assumiram os intervalos de terceira e quinta descendente, e o último um arpejo no âmbito de oitava ascendente e descendente. A aluna necessita de ativar o corpo associado à pressão e ao controlo do ar, daí que a professora orientadora tenha optado pela articulação da consoante /v/ no início, no meio e no fim do exercício vocal. No início do aquecimento vocal, a aluna demonstrou uma atitude tímida e apreensiva, mas depois conseguiu libertar-se e concentrar-se somente no corpo, no exercício e não nas dificuldades e inseguranças; tem desenvolvido o apoio muscular em contexto dos exercícios vocais; tem consciência da necessidade de relaxamento da língua e da mandíbula na articulação das vogais, tendo ainda alguma dificuldade na vogal /a/, pois a língua ainda está tensa e recuada; tem conseguido coordenar melhor a respiração durante o processo de fonação associada à atividade muscular e à predisposição corporal e vocal.

Na terceira parte da aula, a aluna interpretou as duas canções que tem vindo a estudar e a preparar ao longo do primeiro período: *Promisse me*, de Beverley Craven, e *Over the Rainbow*, do musical “O Feiticeiro de Oz”, de Harold Arlen. Tecnicamente foi pedido à aluna que cantasse a canção *Over the rainbow* recorrendo à articulação da vogal /i/; que procurasse mais frontalidade e foco na máscara; que promovesse uma linha melódica em *legato* associado ao apoio muscular e controlo do ar, desde o início até ao final de cada frase; que antecipasse a posição da laringe, o apoio muscular e a atividade dos articuladores antes de grandes saltos intervalares (oitava e sexta); que direcionasse as frases, e que lançasse o ar e o som, evitando os *glissandos* ou *portamentos*; que não pesasse o registo médio/grave procurando elasticidade corporal, brilho e ressonâncias frontais e não somente peitorais. Antes de colocar o texto, a professora orientadora trabalhou com a aluna a articulação e a entoação, frase por frase: a professora dizia e a aluna imitava. Foram feitas algumas correções no sentido da aluna procurar uma articulação mais ampla, menos cerrada e mais brilhante, mais simples e infantil, tendo em conta o carácter textual e expressivo da canção. A aluna conseguiu sentir maior liberdade da mandíbula e da língua, maior elasticidade e rapidez na articulação das consoantes especialmente na parte B da canção que exige maior fluidez e velocidade do texto; conseguiu estabilidade vocal associada ao controlo muscular e à pressão constante de ar ao longo das frases, tendo especial atenção ao final, pois facilmente a aluna relaxa o corpo, e o ar. Relativamente à segunda canção *Promisse me*, a aluna interpretou-a do princípio ao fim, sem qualquer correção ou

indicação da professora orientadora. Após a primeira execução livre da canção, a professora optou por trabalhar a interpretação e o corpo, fixando-se no sentido textual e na intenção melódica de cada frase associados a movimentos corporais, de modo a que a aluna conseguisse libertar o corpo, expressando-se e explorando recursos físicos capazes de facilitar o processo vocal. Realizou com a aluna alguns jogos físicos e textuais, tendo pedido a exploração de movimentos corporais e recurso a materiais/objetos, e depois pediu que interpretasse novamente a canção recorrendo aos mesmos movimentos e manuseamento de objetos. A aluna conseguiu bastante bem desempenhar as várias tarefas corporais, textuais e criativas, e quando tentou aplicar durante a execução da canção, sentiu maior liberdade corporal e vocal, maior capacidade de expressão do texto através do corpo e da voz.

A aluna tem melhorado o domínio do instrumento como a consciência do corpo, e da importância da postura e do relaxamento corporal no canto, a coordenação do ar, e apoio, associados à atividade muscular, o relaxamento da língua e abertura da mandíbula na articulação do texto, especialmente das vogais, a interpretação e expressividade no canto.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 23/24 – 14/01/2016

Registo de Observação:

A professora orientadora cooperante iniciou a aula com a realização de um exercício vocal com a articulação da vogal /i/ no âmbito intervalar de terceira ascendente e descendente por graus conjuntos, com a finalidade da aluna conseguir uma fonação com o suporte consciente do ar associado à atividade física e intencional da frase. A aluna conseguiu um desempenho razoável, mas com tensão muscular da mandíbula e da língua, mas foi tentando corrigir aos poucos após indicações da professora nesse sentido. Realizou o mesmo exercício melódico acrescentando a vogal /a/, obrigando a aluna a desmobilizar a mandíbula e sentir o relaxamento da língua. Conscientemente a aluna foi procurando corrigir a articulação, sentindo-a mais livre.

No repertório, a aluna interpretou a canção *Over the Rainbow*, do musical “O Feiticeiro de Oz”, de Harold Arlen. A professora orientadora cooperante pediu à aluna que cantasse somente a primeira parte, frase por frase, tendo em conta as seguintes indicações: deve de ter consciência do sentido de frase, de modo a reorganizar, e rentabilizar, melhor o ar, otimizando o ar ao longo da

expiração na voz cantada, pois cada frase é um recomeço, um novo ciclo de respiração e de fonação (a aluna deve melhorar a condução do ar ao longo da frase, lançando-a e mantendo a energia até ao final, pois rapidamente a aluna perde o controlo do corpo, da respiração e da fonação); deve nutrir mais pressão e mais ar no registo agudo, apoiados na estrutura intercostal e abdominal, e deve antecipar em velocidade a nota aguda em saltos intervalares ascendentes, despertando uma articulação mais precisa (como nas passagens melódicas com o texto “somewhere” e “way up”), e neste contexto, deve alternar o peso do corpo entre os pés (associando a mudança de notas, de um registo grave para agudo, e retomando o mesmo processo); deve atrasar a articulação das consoantes, de modo a saborear as vogais, e de alguma forma relaxar os articuladores como a língua e a mandíbula, como na palavra “of”, mantendo o formato da vogal /o/. A professora desenvolveu um exercício com passagens melódicas da canção (início de frase com o texto “somewhere”, “way up”, “skies are”), incidindo na execução em *glissandos*, abertura da mandíbula e apoio muscular (devendo ficar com as pernas ligeiramente fletidas no registo agudo) com a finalidade de ativar, flexibilizar e apoiar o corpo associado à condução do ar, tendo em conta saltos intervalares de um registo agudo para grave e depois para agudo. Após todas estas indicações, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que interpretasse a primeira parte toda, consciente das correções que adquiriu e que foram compreendidas e solidificadas corporalmente. A aluna foi acompanhada ao piano pela professora orientadora.

Após uma pequena pausa, a professora orientadora cooperante pediu à aluna que executasse a parte B da canção, tendo em conta uma articulação mais falada, mais infantil, menos pesada; a abertura da mandíbula especialmente no final das duas frases nas palavras “behind me” e “find me”. A aluna teve alguma dificuldade na articulação do texto, pois a melodia exigia uma articulação ligeiramente rápida e precisa, e a aluna ainda não estava segura no texto, nem na medida, pois era a primeira abordagem da canção, da parte B. A professora orientadora disse o texto, e a aluna imitou no registo da voz falada, e depois tentou aplicar essa articulação na voz cantada, tendo em atenção à liberdade da língua nas consoantes. A aluna demonstra empenho e motivação em todo o processo de aprendizagem; tem compreendido o funcionamento fisiológico do aparelho vocal, e tem tentado estar desperta a sensações e comportamentos físicos, e a experiências vocais, onde tem nutrido alguma evolução vocal e domínio sobre o corpo.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 25/26 – 21/01/2016

Registo de Observação:

A aluna faltou à aula de canto por não se encontrar em Coimbra, pois está em época de exames curriculares da universidade.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 27/28 – 28/01/2016

Registo de Observação:

A aluna não compareceu à aula de canto por não se encontrar em Coimbra, pois continua em época de exames curriculares da universidade.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 29/30 – 4/02/2016

Registo de Observação:

Na primeira parte da aula, a professora orientadora cooperante realizou com a aluna dois exercícios de aquecimento corporal: alongamento do corpo, espreguiçando, e rotação da cabeça (lateral, e posteriorização/anteriorização), alongando os músculos dos ombros, do pescoço e da cervical. A aluna realizou os exercícios consciente do alongamento e descontração muscular; conseguiu sentir mais flexibilidade e agilidade muscular após a realização do exercício, pois conseguiu libertar tensões e bloqueios musculares da zona do pescoço e da cervical.

Após os exercícios de aquecimento e relaxamento corporal, a professora orientadora pediu à aluna que realizasse um exercício vocal com a articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respectivas vogais, em movimentos melódicos ascendentes e descendentes em arpejo, no âmbito intervalar de quinta. No início, a aluna não estava muito confiante vocalmente; após reforço positivo da professora, a aluna conseguiu despertar o corpo nos mecanismos de ataque através da articulação da consoante fricativa /v/, mas teve alguma dificuldade na posição da vogal /a/, pois denotou tensão da mandíbula e recuo da língua; a professora orientadora pediu à aluna que relaxe, e abra, a mandíbula na articulação da vogal /a/, e que procurasse uma posição em altura associada ao movimento do palato mole com a parte de trás da língua; pediu que despertasse um “bocejo” na inspiração e mantivesse essa posição alta e ativa durante a articulação da vogal /a/; que procurasse um som brilhante e claro, promovendo a abertura da cavidade nasal, rica em ressonâncias. A aluna apresenta quase sempre uma articulação cerrada e tensa, o que a prejudica vocalmente, pois a aluna sente um bloqueio físico e sonoro. Com as indicações da professora, a aluna tomou consciência da tensão muscular da língua e da mandíbula, e procurou sentir relaxamento, mas não lhe é natural. Sonoramente, a vogal /a/ evidenciou mais brilho e clareza no timbre vocal da aluna. A aluna conseguiu controlar fisicamente a condução do fluxo de ar ao longo do exercício; conseguiu melhorar a articulação, tendo procurado uma posição mais vertical e ampla do trato vocal especialmente na vogal /a/; recorreu a movimentos corporais com os braços, e balanço das pernas, para libertar e desbloquear o corpo, e manifestou fisicamente apoio abdominal.

Com o desenvolvimento técnico vocal denotado pela aluna, na presente aula, a professora optou por dedicar o resto do tempo a outros exercícios vocais essenciais à consciência, à propriocepção e à construção vocal, tendo desenvolvido com a aluna exercícios técnicos de articulação associados à respiração e ao apoio abdominal, à fonação e à *performance* vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 31/32 – 11/02/2016

Registo de Observação:

A estagiária não pôde assistir à aula da aluna Ana Rute por motivos de doença.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 33/34 – 18/02/2016

Registo de Observação:

A primeira parte da aula compreendeu a realização de dois tipos de exercícios: exercícios corporais incidindo na postura, no alinhamento e na flexibilidade corporal, e no relaxamento físico; exercícios de respiração incidindo na atividade muscular, e apoio físico, em sustentação e em impulsos, e respetivo controlo do ar, no que diz respeito à pressão, à velocidade e à quantidade. A professora orientadora coordenou todos os exercícios, tendo corrigido alguns pormenores físicos, de modo a promover maior atividade e liberdade corporal; reforçou constantemente o empenho e evolução da aluna durante a realização dos exercícios, com o intuito de despoletar uma atitude mais confiante e descontraída.

A segunda parte da aula resumiu-se à execução de exercícios vocais, e à leitura e preparação de uma nova canção *When you believe*, do musical “O príncipe do Egípto”, de Stephen Schwartz, que será apresentada em dueto no final do ano letivo com outra aluna de canto. Os exercícios vocais que a professora orientadora planificou, e realizou, na aula, consistiram na articulação das vogais /i/ e /a/, no âmbito intervalar de quinta ascendente e descendente, por graus conjuntos, com o intuito de promover a condução do ar e coordenação muscular no contexto de *legato*, tendo começado do registo médio/grave para médio/agudo. A aluna conseguiu manter a condução da melodia, no exercício, com o apoio da coluna de ar associado ao controlo muscular (abdominal, pélvico e diafragmático), e conseguiu sentir maior estabilidade vocal. A professora orientadora foi corrigindo a articulação como a posição dos lábios e da língua, e mencionou a necessidade do relaxamento da mandíbula. A aluna ainda demonstra uma atitude pouco confiante relativamente às suas capacidades vocais, e a professora orientadora reforçou várias vezes a evolução vocal e a conquista e domínio de alguns mecanismos vocais como a coordenação e estabilidade da respiração, a mobilidade da articulação. No que diz respeito à canção *When you believe*, a professora orientadora pediu à aluna que executasse a melodia com a articulação da vogal /u/, com o objetivo de desenvolver apoio muscular associado ao controlo do ar, a uma estrutura articulatória ampla e à abertura e elasticidade muscular da cavidade nasal, ao foco e ao uso da máscara. A aluna ainda sentiu dificuldade em promover uma articulação ampla, pois ainda tencionou um pouco o maxilar no registo agudo, mas conseguiu apoio muscular ao longo da frase e sentir ressonâncias peitorais. A professora orientadora

realizou com a aluna um exercício isolado com partes melódicas da canção que implicavam saltos intervalares do registo grave para o registo médio/grave; desta forma a aluna teve que desenvolver muscularmente a antecipação e elasticidade no corpo e nos articuladores, e no jogo de ressonâncias (peitorais e nasais). Conseguiu melhorar a execução e estabilidade vocal associadas à antecipação física de cada frequência ao longo da frase melódica. Após o trabalho técnico vocal, a professora orientadora pediu à aluna que articulasse o texto, frase por frase, e que promovesse uma boa entoação, e direção da frase, e uma fonação sustentada no ar e numa articulação livre e flexível. Depois de ter trabalhado a dição do texto da canção com a aluna, a professora orientadora pediu que cantasse a primeira parte. Foi corrigindo algumas tensões corporais na aluna, nomeadamente o alinhamento da cabeça no corpo, a flexibilidade dos joelhos, a posição da mandíbula. Desta forma, a aluna conseguiu controlar melhor a condução do ar com maior liberdade e flexibilidade na articulação. A professora orientadora pediu à aluna que mantivesse o olhar desperto e recetivo, e que não fechasse os olhos enquanto cantasse, de modo a não perder o controlo do corpo, da respiração e da voz, no que diz respeito à afinação. É uma tarefa difícil e um grande desafio para a aluna, pois denota sempre uma atitude inibida e fechada, sempre tímida e pouco confiante, mas tem melhorado bastante.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 35/36 – 25/02/2016

Registo de Observação:

A professora orientadora cooperante iniciou a aula com a realização de alguns exercícios de aquecimento corporal visando a descontração, o relaxamento, a flexibilidade e liberdade muscular: espreguiçar e bocejar, alongando o tronco e libertando os membros superiores; anteriorização e posteriorização da cabeça; massajar digitalmente os músculos do pescoço e da face. Após a realização dos exercícios físicos, a aluna demonstrou estar mais desperta, mais ativa e mais confiante.

Posteriormente a professora orientadora optou por realizar dois exercícios de respiração: o primeiro exercício consistiu em inspirar, sustentar o ar e expirar em sopro o máximo de tempo possível com o objetivo de desenvolver a musculatura responsável pelo momento da inspiração e expiração e de controlar o fluxo de ar tendo em conta a quantidade de ar; o segundo exercício consistiu em

inspirar, sustentar o ar e expulsar o ar em três movimentos impulsionados pelos músculos abdominais e o diafragma com as consoantes /s/, /f/ e /x/. A aluna não teve dificuldade na realização do primeiro exercício, pois conseguiu sentir o corpo ativo e a musculatura necessária ao controle da expiração; sentiu dificuldade no segundo exercício, por não ter conseguido coordenar fisicamente os impulsos musculares associados à expulsão do ar, e por não ter conseguido manter a atividade e elasticidade necessárias à realização do exercício. A professora orientadora explicou novamente os mecanismos inerentes à respiração e à pré-fonação, demonstrando-o fisicamente: como se processa e como se coordena muscularmente o ar. A aluna compreendeu melhor todo o processo, e tentou executar novamente o segundo exercício; não apresentou tantas dificuldades de coordenação muscular; melhorou o desempenho.

A professora orientadora pediu à aluna que relaxasse um pouco; optou por fazer um intervalo de cinco minutos. Posteriormente realizou com ela três exercícios vocais: um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a consoante /z/, no âmbito intervalar de terceira, por graus conjuntos, ascendente e descendente; dois exercícios com a articulação da vogal /i/ antecederida pela consoante /v/, no âmbito de um arpejo descendente. No primeiro exercício, a aluna apresentou uma fonação muito tensa e com pouca fluidez de ar. A professora orientadora pediu à aluna para aplicar a energia muscular abdominal e pélvica (apoio) desenvolvida no exercício de respiração e que procurasse sentir e ouvir mais a ar a circular frontalmente em continuidade, velocidade e pressão. Melhorou consideravelmente o desempenho vocal durante o exercício; conseguiu controlar melhor a condução do ar com o uso do apoio muscular, e a fonação na vogal /i/, menos tensa, mais frontal e relaxada; e conseguiu de alguma forma despertar as ressonâncias e uma articulação mais frontal com a consoante /v/ e consequentemente a vogal /i/.

Relativamente ao repertório, a professora estagiária pediu à aula que executasse a canção *Over the rainbow* (do musical “Feiticeiro de Oz”). Acompanhou a aluna ao piano, e pediu que não houvesse qualquer paragem para analisar ou melhorar a *performance*. A aluna apresentou a canção; a professora orientadora pediu que a aluna estivesse mais confiante, sem medos e pensamentos autocríticos. Além disso, a professora deu algumas indicações técnicas à aluna: deve tentar comunicar com o “olhar”, pois conseguirá controlar melhor a voz, a respiração, a afinação, a articulação e a interpretação; deve antecipar fisicamente a primeira nota, de modo a não se ouvir um *glissando* ou *portamento* ascendente no ataque da nota; deve controlar melhor o ar durante a frase com o apoio intercostal e abdominal, mantendo a atividade e energia muscular, e a direção da frase; deve promover uma articulação livre, desperta sem qualquer tensão muscular da língua, dos lábios e/ou da mandíbula. A aluna registou todas as indicações que a professora orientadora proferiu, e executou

várias vezes a canção, frase por frase, tentando melhorar o desempenho vocal e corrigindo tecnicamente.

A aluna é inteligente e empenhada, e compreende e sabe como fazer para melhorar tecnicamente a *performance* vocal. No entanto, as inseguranças condicionam a sua experiência e aprendizagem. A aluna vai tomando consciência das suas capacidades, e apesar de tudo, tem demonstrado mais confiança durante a realização de exercícios vocais e execução das canções.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 37/38 – 3/03/2016

Registo de Observação:

Na primeira parte da aula, a professora orientadora realizou com a aluna alguns exercícios de aquecimento e relaxamento corporal associados à respiração (inspiração e expiração): espreguiçar, alongando o tronco e os membros superiores; libertar as pernas e o corpo; rotação lateral da cabeça; massagem digital do pescoço, da cervical e dos ombros. Os referidos exercícios têm como objetivo despertar o corpo, preparando-o para a atividade do canto; promover flexibilidade e agilidade muscular; libertar tensões em partes específicas do corpo como pescoço, ombros, cervical. Após a realização dos exercícios de aquecimento corporal, a aluna apresenta maior rentabilidade muscular e consequentemente vocal; está mais confiante e desperta para a *performance* vocal.

Na segunda parte, a professora orientadora pediu à aluna que realizasse dois exercícios de respiração com o intuito de despertar os mecanismos musculares inerentes à inspiração e à expiração e de promover a circularidade e condução do ar. O primeiro exercício consistiu numa inspiração ampla acompanhada do movimento dos braços, paralelos ao corpo, até à cabeça, e numa expiração em sopro, e depois com a consoante /s/, deixando os braços voltarem à posição inicial de relaxamento. A professora pediu à aluna que promovesse movimentos corporais lentos, de modo a conseguir uma melhor coordenação do movimento dos braços com a respiração, e uma maior consciência física da respiração. O segundo exercício assumiu a atividade muscular abdominal e diafragmática com três impulsos para dentro, e depois para baixo/fora, recorrendo às consoantes /s/, /f/ e /x/. A aluna conseguiu melhorar a coordenação muscular com a expiração, demonstrando maior agilidade e flexibilidade muscular.

Na terceira parte da aula, a professora orientadora realizou com a aluna um exercício de aquecimento vocal e outros dois de técnica vocal: um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a articulação da consoante /v/, com o objetivo de despertar a condução e controlo do fluxo de ar associado à atividade muscular, e à pressão e velocidade de ar; este exercício permite melhorar consideravelmente a qualidade, a fluidez e a liberdade vocal da aluna. Os outros exercícios centraram-se na articulação das sílabas /va/ e /vi/, no âmbito do arpejo de quinta, e de oitava, descendentes. A professora orientadora pediu à aluna que energizasse a articulação da consoante /v/ com a pressão e velocidade do ar, nos lábios, e a atividade muscular abdominal e pélvica; que libertasse a língua ao longo da estrutura oral na vogal /i/, e que relaxasse, abrindo a mandíbula, especialmente na vogal /a/. A aluna conseguiu promover alguma abertura e relaxamento da mandíbula na vogal /a/; teve dificuldades na vogal /i/, pois tencionava um pouco a mandíbula e recuava a língua, prejudicando a afinação. A professora pediu que realizasse o exercício só com as vogais, sem a consoante /v/, e que se observasse ao espelho e que estivesse atenta ao comportamento da língua na articulação das duas vogais /a/ e /i/, e que a mantivesse longa, livre e relaxada, sem qualquer tensão muscular. A aluna conseguiu corrigir a posição da língua associada à abertura e relaxamento da mandíbula durante a articulação das vogais, tendo conseguido melhor desempenho e qualidade vocal na vogal /a/. Posteriormente à correção técnica da articulação das vogais, a professora pediu que reintroduzisse novamente a consoante /v/ no exercício. A aluna conseguiu ter maior consciência da articulação, e do desempenho muscular dos articuladores (língua e mandíbula), e conseguiu melhorar a agilidade e qualidade vocal, e a afinação.

Na quarta parte da aula, a professora pediu à aluna que executasse, frase por frase, a canção *Promise me*, de Beverley Craven, tendo como objetivo a preparação da *performance* vocal em contexto de audição a acontecer no dia 17 de março. Uma das dificuldades vocais que a aluna apresentou foi a tensão da mandíbula e uma fonação pressionada, sem apoio abdominal; a professora orientadora pediu à aluna que colocasse um dedo entre os dentes, de modo a criar espaço e maior abertura da mandíbula, e pediu que procurasse sentir mais conexão do corpo, da respiração com a voz. Desta forma, a aluna colocou uma mão na zona abdominal/pélvica, e ao longo das frases, tentou energizar o apoio muscular mantendo-o ativo durante cada uma delas; denotou maior estabilidade corporal associada à respiração e à fonação, e maior qualidade vocal; a articulação tornou-se mais livre e ampla no que diz respeito ao relaxamento da língua e à abertura da mandíbula.

Após a preparação técnica da canção, a aluna executou-a do princípio ao fim, e sentiu-se mais confiante durante a *performance* vocal. Contudo, a aluna ainda apresenta dificuldades na comunicação com o “olhar”, fecha muitas vezes os olhos, impedindo o contato visual com o público, e o controlo do corpo e consequentemente da voz. Apesar das dificuldades técnicas, a aluna tem

evoluído vocalmente; está mais consciente do instrumento e de todos os mecanismos inerentes; demonstra uma atitude mais confiante, mais segura e mais empenhada em descobrir e superar novos desafios vocais.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1^º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 39/40 – 10/03/2016

Registo de Observação:

Na primeira parte da aula, a professora orientadora realizou com a aluna alguns exercícios de aquecimento e relaxamento corporal: espreguiçar, alongando o tronco e os membros superiores; libertar as pernas e o corpo; rotação lateral da cabeça; massagem digital do pescoço, da cervical e dos ombros. A aluna necessita de realizar exercícios corporais para libertar tensões musculares no início de cada aula, pois o desempenho vocal é significativamente melhor, mais ativo e consciente.

Na segunda parte da aula, a professora orientadora procedeu à realização de um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a articulação da consoante /z/, com a finalidade de promover ondas estacionárias no trato vocal, relaxando as pregas vocais e os músculos intrínsecos à laringe e à faringe; de controlar o fluxo de ar em pressão, velocidade e quantidade; de despertar as ressonâncias frontais e superiores através do uso da máscara, e do “olhar”. Posteriormente, realizou dois exercícios técnicos com a articulação das vogais, um em /u/ e /i/, e outro em /a/ e /i/, no âmbito intervalar de quinta, em graus conjuntos, com movimentos ascendentes e descendentes. Durante a execução do primeiro exercício, a professora orientadora corrigiu a postura corporal da aluna, pedindo que tivesse em conta o alinhamento da cabeça com a coluna, que desmobilizasse os joelhos e que libertasse os ombros, pois denota alguma tensão e bloqueio muscular. A aluna como apresentou pouca atividade dos articuladores como os lábios e a língua na articulação das vogais /u/ e /i/, a professora orientadora pediu que colocasse os dedos indicadores lateralmente aos lábios, de modo a desenvolver uma posição mais redonda e mais frontal, e consequentemente que procurasse sentir o relaxamento da língua, com o intuito de promover uma fonação menos pesada, mais livre e flexível. Para que a aluna conseguisse libertar melhor o corpo, que sentisse mais conexão entre o corpo, a respiração e a voz especialmente na vogal /u/, e maior consciência do apoio vocal, a professora pediu que executasse gestos e movimentos corporais como “libertar” os membros

superiores, flexibilizando os joelhos como estivesse em cima de um trampolim durante a execução do primeiro exercício. Inicialmente a aluna estava apreensiva, mas depois conseguiu executar os movimentos pedidos pela professora, e sentir maior conforto vocal, melhor qualidade e desempenho vocal especialmente no registo agudo do exercício. Durante a realização do segundo exercício, a professora alertou a aluna para ter consciência da posição da língua e da mandíbula, pois naturalmente a língua recua e a mandíbula fica tensa e cerrada. Pediu à aluna que observasse ao espelho o comportamento da articulação, e que tentasse sentir maior amplitude oral e direção vocal. Conseguiu corrigir a articulação na vogal /a/, pois conseguiu libertar a língua, criando mais espaço e abertura da mandíbula; conseguiu manter a definição, a posição e afinação durante a articulação da vogal; conseguiu mais brilho vocal, despoletando ressonâncias superiores associadas à abertura nasal e comunicação visual. Apesar das melhorias técnicas desenvolvidas pela aluna durante a realização dos exercícios, mantém-se a dificuldade postural: a protrusão da cabeça e da mandíbula, o que dificulta a articulação e a fonação.

Na terceira parte da aula, a aluna executou a canção *Promisse me*, de Beverley Craven, acompanhada ao piano pela professora orientadora. Apresentou melhorias significativas no desempenho vocal quer no controlo da respiração e do apoio vocal especialmente durante e no final das frases, quer na articulação menos cerrada e tensa, quer na afinação mais consciente, quer na direção vocal e intenção das frases em contexto interpretativo e expressivo, quer no contato visual com o público. A aluna está inteiramente preparada para a apresentação performativa em audição.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 41/42 – 17/03/2016

Registo de Observação:

A aula começou com a realização de um exercício de semi-oclusão do trato vocal em /hum/, com a boca semiaberta, no âmbito intervalar de quinta, em movimento de arpejo ascendente e descendente. A aluna realizou razoavelmente bem o exercício, tendo a professora orientadora cooperante pedido que alimentasse o ar em altura e convergência em cada frequência.

Após o pré-aquecimento, a professora pediu à aluna que executasse um exercício técnico com a articulação das sílabas /vi/ e /va/, e respetivas vogais /i/ e /a/. A aluna tendencialmente

tenciona a mandíbula, decorrendo notas baixas de afinação, nomeadamente o segundo /a/, porque a aluna fecha a mandíbula. Perante a dificuldade da aluna, a professora orientadora cooperante pediu que relaxasse a mandíbula especialmente na articulação da vogal /a/, e que mantivesse uma posição alta e ampla do trato vocal.

Relativamente ao repertório, a aluna executou a canção *Promise me*, de Beverley Craven, tendo como objetivo a preparação da audição a decorrer no próprio dia da aula. Após a primeira interpretação da canção, a professora orientadora cooperante deu algumas indicações à aluna: deve exagerar mais a articulação do texto, e procurar uma articulação mais definida, frontal, e menos pesada (a aluna conseguiu uma boa correção na primeira parte da canção, pois é a parte onde se sente mais segura e confiante); deve procurar sentir mobilidade corporal enquanto canta e interpreta a canção, sustentada na respiração e no apoio muscular abdominal (a aluna foi libertando o corpo, criando vários movimentos com os braços e alternando o ponto de apoio com os pés); deve manter a energia e a intenção muscular ao longo das frases, não relaxando o corpo nem o ar (a aluna desenvolve muitas vezes uma postura corporal desalinhada e relaxada, o que dificulta o controlo e a condução do ar); deve sentir o alinhamento corporal com base na estabilidade física dos pés, podendo alternar o peso do corpo entre eles (a aluna consegue melhor desempenho vocal quando está consciente do corpo, e desperta às sensações físicas como os mecanismos musculares da respiração, e conseqüentemente vocais como a articulação por exemplo o relaxamento da mandíbula e queixo); deve contactar o mundo exterior com um “olhar” desperto e recetivo (a aluna habitualmente fecha os olhos enquanto canta, e desta forma, a aluna perde o controlo e domínio do instrumento como a elasticidade e flexibilidade vocal no registo agudo).

A aluna tem demonstrado evolução na aprendizagem do canto, apesar do repertório ter um carácter mais ligeiro, e não erudito, a aluna tem adquirido competências vocais, compreensão e domínio sobre as mesmas. É uma aluna empenhada e esforçada em aprender, a experimentar e explorar o seu instrumental vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 43/44 – 7/04/2016

Registo de Observação:

A aluna não pôde comparecer à aula, pois teve um momento de avaliação em contexto de apresentação oral numa disciplina curricular na Universidade de Coimbra.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 45/46 – 14/04/2016

Registo de Observação:

Após a interrupção letiva, e o início do terceiro período letivo, a professora orientadora e a aluna optaram por estabelecer um diálogo sobre o percurso e o desenvolvimento vocal até à presente data, sobre a *performance* vocal em contexto de audição no dia 17 de março, sobre aspetos técnicos e interpretativos a melhorar quer em aula quer em audição, sobre expectativas e interesses musicais atuais. Foi uma conversa informal, muito pessoal e intimista.

Seguidamente, a professora orientadora realizou com a aluna três exercícios de aquecimento corporal: alongamento do tronco associado à respiração, rotação dos ombros, individual e em conjunto, e massagem digital dos músculos do pescoço e da cervical. Após os exercícios corporais, a professora planeou a realização de dois exercícios de respiração, incidindo na respiração intercostal e diafragmático-abdominal: primeiro, inspirar profundamente, tentando sentir o alargamento da zona abdominal e pélvica, sustentar o ar, e expirar controladamente o fluxo de ar com a consoante /s/, /f/ e /x/; segundo, inspirar profundamente, e expirar o ar com movimentos enérgicos associados a impulsos musculares diafragmático-abdominais com as consoantes /s/, /f/ e /x/ (a aluna realizou três movimentos para cada consoante). A aluna inicialmente não estava muito desperta fisicamente para a realização do exercício; a professora pediu que se sentasse numa cadeira, de modo a energizar mais facilmente os músculos, e desta forma conseguiu sentir melhor o corpo, e os impulsos musculares, e conseguiu coordenar melhor os movimentos com a respiração.

Após a realização dos exercícios de respiração, a professora executou com a aluna um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a vibração labial em /brr/, com a finalidade de promover a condução do fluxo de ar associado ao apoio vocal e o relaxamento muscular do trato vocal. A aluna apresentou uma fonação muito pressionada e tensa, e a professora pediu que produzisse menos volume sonoro, mais vibração, mais velocidade de ar, mais direção, mais “voz de cabeça”, mais leveza, e maior liberdade de articulação sustentada no apoio vocal. Conseguiu melhorar o

desempenho vocal, mas ainda denotou algumas dificuldades, pois ainda não conseguiu coordenar todos os mecanismos físicos em simultâneo. Realizou um exercício de técnica vocal com a articulação das sílabas /ri/ e /ra/ com o objetivo de desenvolver uma articulação mais frontal e direcionada, mais clara e aberta. Inicialmente a aluna recuou um pouco a língua especialmente na vogal /a/, e não usou consciente e ativamente o apoio vocal. A professora referiu que deveria ter em atenção à posição da língua (mais frontal, relaxada e livre) e que, quando articulasse a consoante /r/, energizasse fisicamente o apoio, promovendo em simultâneo movimentos com os braços e com os joelhos. Desta forma, a aluna conseguiu ter melhor percepção do apoio vocal, da condução do ar associada à vibração labial, da articulação mais clara e definida das vogais /i/ e /a/ associada ao relaxamento e liberdade da língua.

A professora orientadora continuou a aula com a leitura e a preparação técnica da canção *When you believe*, do musical “O príncipe do Egípto”, de Stephen Schwartz. A canção será apresentada no final do ano letivo em dueto com outra aluna da classe de canto da professora orientadora Ana Paula Quinteiro. A aluna começou por executar a primeira parte da canção (que apresentará a solo) com a articulação da vogal /u/. A referida vogal possibilitou à aluna desenvolver (e consequentemente sentir) uma posição ampla e vertical do trato vocal; conseguiu associar essa estrutura muscular ao controlo da respiração e do apoio vocal; a professora orientadora pediu à aluna que definisse melhor a vogal /u/ com uma posição mais redonda, frontal e direcionada dos lábios, e relaxamento da língua. A aluna conseguiu corrigir a articulação, tendo conseguido melhor qualidade vocal. A professora lembrou que seria necessário antecipar corporalmente a primeira nota do início de cada frase melódica, ativando o apoio diafragmático-abdominal, de modo a evitar ataques de glote em *portamentos*, e evitando tensões musculares, instabilidade corporal e vocal, e desafinações. Após a primeira abordagem da primeira parte da canção com a vogal /u/, a professora orientadora, reviu a articulação do texto com a aluna, tendo em conta a dição do texto associado às respirações corretas e funcionais, à intenção da frase e de palavras-chave, à direção e fluidez do texto na frase. A aluna denotou uma boa dição no texto em língua inglesa; não teve grandes dificuldades na articulação, somente na fluidez do texto coordenado com a respiração. Depois de executar várias vezes, e de entender onde respirar e como o fazer, a aluna mecanizou bastante bem todo o processo de respiração, de articulação e de comunicação textual. Assim, tentou transpor o trabalho realizado para a voz cantada. A aluna demonstrou grande empenho, entusiasmo e confiança. Conseguiu melhorar o desempenho vocal quer na afinação, na respiração, na postura, na articulação e na projeção vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 47/48 – 21/04/2016

Registo de Observação:

A professora orientadora iniciou a aula com a realização de quatro exercícios de aquecimento corporal (libertar os membros superiores e inferiores com impulsos corporais livres; rotação dos ombros; massagem digital de partes específicas do corpo como a cervical, ombros, pescoço e músculos extrínsecos à laringe; abrir e fechar o maxilar), com a finalidade de aumentar a temperatura corporal, de promover relaxamento, alongamento e flexibilidade muscular, e de ativar a articulação. Realizou também alguns exercícios posturais incidindo no alinhamento corporal (na posição da cabeça, e da mandíbula, com a cervical), na flexibilidade dos joelhos, das pernas, da anca e dos ombros. Os exercícios foram realizados em frente ao espelho, de modo a que a aluna conseguisse observar os movimentos corporais e que pudesse corrigir a postura.

Posteriormente executou com a aluna um exercício de respiração com o intuito de despertar fisicamente os músculos responsáveis pela inspiração e pela expiração (intercostais, abdominais, e diafragma) e de rentabilizar toda a atividade muscular aplicada à *performance* vocal. O exercício consistiu numa inspiração profunda, possibilitando a consciência e a sensação física de alargamento diafragmático-abdominal; depois numa expiração contínua, controlada e sem qualquer tensão muscular, com recurso à consoante /s/; a aluna deveria realizar o exercício três vezes distintas tendo em conta a duração de expiração, em dez, doze e catorze segundos respetivamente. O exercício ajudou a aluna a ter consciência do alargamento abdominal, e senti-o fisicamente; conseguiu manter a expiração bastante bem controlada e contínua, ao longo do exercício, tendo sentido maior dificuldade em controlar a expiração durante catorze segundos com os músculos intercostais e abdominais.

Após a realização do exercício do pré-fonatório, a professora orientadora pediu à aluna que realizasse um exercício de semi-oclusão do trato vocal com a vibração labial em /brr/ e com a vibração da língua em /trr/, alternadamente, no âmbito intervalar de terceira, por graus conjuntos, ascendentes e descendentes. O exercício foi bem realizado vocalmente, tendo a aluna demonstrando uma ótima coordenação dos músculos inspiratórios e expiratórios associados à pressão e à quantidade de ar, e à velocidade de vibração quer dos lábios quer da língua; conseguiu desenvolver uma boa articulação frontal e direcionada. Durante a execução do presente exercício, a aluna

demonstrou ter transferido conhecimentos práticos, e aplicado as competências desenvolvidas no exercício de respiração (pré-fonatório).

Relativamente ao trabalho técnico vocal, a professora orientadora realizou com a aluna dois exercícios: o primeiro com a articulação das sílabas /lu/ e /li/, e o segundo com a articulação das sílabas /va/ e /vi/, e respetivas vogais. O primeiro exercício teve como objetivo desenvolver uma articulação mais frontal com o uso da ponta da língua na consoante /l/, e consequentemente promover um alongamento e relaxamento da língua nas vogais /u/ e /i/, tendo em conta toda a estrutura mandibular. Como a aluna, muitas vezes, apresenta uma articulação recuada e pressa, este exercício ajudou a aluna a tomar consciência de uma posição frontal e relaxada da língua; a professora pediu à aluna que observasse o comportamento da língua ao longo da realização do exercício, e que mantivesse a mandíbula relaxada, sem qualquer tensão muscular. A aluna apresentou bom desempenho vocal, tendo correspondido vocalmente bastante bem às indicações dadas pela professora. O segundo exercício teve como finalidade promover (e manter) a condução do ar, e energizar a primeira nota, associada à atividade muscular diafragmático-abdominal através da articulação da consoante /v/, de despertar o apoio vocal, de direcionar as vogais num gesto redondo e em arco, de procurar brilho e clareza vocal e de sentir o relaxamento da língua e abertura da mandíbula especialmente na vogal /a/. A aluna vai tomando consciência dos movimentos articulatorios necessários a uma boa execução vocal; consegue dosear o volume sonoro, pois já consegue cantar sem tanta pressão e tensão muscular.

No que diz respeito ao repertório, a aluna executou a canção *When you believe*, do musical “O príncipe do Egípto”, de Stephen Schwartz. Trabalhou o registo grave e o registo agudo, e as respetivas passagens de registo. O refrão da canção exigia rápidas mudanças físicas do registo agudo para o grave. Com isto, a professora pediu à aluna que executasse um exercício com a vogal /u/ que incidia em saltos intervalares extensos que exigiam mudanças de registo e adaptações físicas do trato vocal e do apoio muscular; possibilitou à aluna trabalhar as ressonâncias de cabeça e de peito, e uma zona mista. A aluna teve algumas dificuldades na coordenação e no reajuste físicos durante o exercício. No entanto, quando executou o refrão da canção, demonstrou melhor desempenho vocal, pois estava mais desperta fisicamente para a preparação e realização das mudanças de registo quer em apoio vocal quer em ressonâncias e agilidade vocal.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 49/50 – 28/04/2016

Registo de Observação:

A professora orientadora deu início à aula com uma pequena abordagem sobre a postura corporal que, por vezes, condiciona a agilidade e flexibilidade vocal da aula quer em exercícios quer em repertório. A professora fez alguns exercícios posturais com movimentos, balanços e alongamentos, de modo a que a aluna conseguisse sentir o equilíbrio e a liberdade corporal. Sentiu-se mais desperta, mais enérgica e relaxada. Pediu à aluna para realizar um exercício vocal, mantendo uma postura funcional ao canto (uma das pernas mais à frente que a outra) com o peso do corpo distribuído uniformemente capaz de sentir e ativar o apoio vocal. O exercício vocal consistiu na articulação das vogais /a/, /e/, /i/, /o/ e /u/, tendo como objetivo a uniformidade (e homogeneidade) das vogais, inicialmente numa única nota, e depois em quinta descendente por graus conjuntos. A aluna apresentou uma articulação muito cerrada e tensa, e uma fonação muito pressionada. A professora optou por pedir que colocasse, antes das vogais, a consoante /v/, com o intuito de direcionar o ar e de promover uma fonação mais livre sustentada no ar e não na força muscular. A estratégia assente na articulação funcionou, tendo a aluna melhorado a qualidade vocal; tornou o mecanismo mais natural, sem tensão. Consequentemente as vogais ficaram mais definidas, e menos tensas. Com o objetivo de melhorar a produção vocal, a professora orientadora pediu à aluna que tivesse em atenção ao relaxamento da língua e à abertura da mandíbula especialmente nas vogais /a/, /e/ e /o/, à neutralidade do movimento dos lábios em todas as vogais, e ao alinhamento da cabeça (e recuo da mandíbula) com o corpo, a cervical. A aluna conseguiu melhorar o desempenho vocal, demonstrando compreensão, coordenação e evolução vocal.

A professora orientadora continuou os moldes de preparação técnica da canção *When you believe*, do musical “O príncipe do Egípto”, de Stephen Schwartz desenvolvida na aula anterior. Optou por pedir à aluna a execução da primeira parte da canção somente com a articulação da vogal /u/, e depois pediu para colocar o texto, estando atenta à dição, à intenção do texto e à direção da frase associadas à respiração e ao apoio vocal. A aluna demonstrou bom desempenho vocal. Posteriormente a professora realizou alguns exercícios de interpretação vocal despoletando movimentos, gestos corporais e expressões faciais, com o intuito de dar a conhecer à aluna ferramentas interpretativas para aplicar em contextos performativos como as audições, concertos,

etc. A professora terminou a aula com um discurso de reforço positivo, realçando o desempenho e a evolução vocal da aluna, motivando-a a continuar a aprender e a nunca desistir.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 51/52 – 5/05/2016

Registo de Observação:

A aluna não compareceu à aula por motivos de saúde.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 53/54 – 12/05/2016

Registo de Observação:

A aluna continuou doente, não tendo comparecido à aula de canto; avisou previamente.

Relatórios de Aulas

Aluna: Ana Rute Malho Ano: 1º Sala: Salão do CRC

Horário: Quinta-feira, 11h00-12h00 e 12h00-13h00

Aula nº 55/56 – 19/05/2016

Registo de Observação:

Sendo a última aula em contexto de observação pedagógica, a professora orientadora pediu à estagiária que fizesse uma pequena reflexão analítica, e construtiva, sobre todo o processo de aprendizagem no canto e em toda a *performance* vocal desenvolvida pela aluna ao longo do presente ano letivo. A estagiária deu o seu parecer pessoal relativamente ao aparelho e domínio vocal da

aluna, tendo mencionou algumas competências vocais que adquiriu conscientemente no decorrer das aulas: conseguiu melhorar o comportamento corporal durante a *performance* vocal, no que diz respeito à consciência do alinhamento e à necessidade do relaxamento corporal; conseguiu gerir uma coordenação respiratória associada ao corpo, à fonação, à articulação e ao apoio vocal; conseguiu desenvolver uma articulação mais livre e ativa quer ao nível dos movimentos da língua, dos lábios e especialmente da mandíbula; demonstrou conseguir produzir uma fonação menos pressionada e tensa; conseguiu despertar o uso de ressonâncias em registo de peito.

Após partilha de ideias pedagógicas entre a estagiária e a aluna, a professora orientadora prosseguiu a aula com a realização de um exercício vocal incidindo na articulação das sílabas /ma/, /me/, /mi/, /mo/ e /mu/, no âmbito intervalar de quinta, por graus conjuntos, descendente e ascendente. A professora exemplificou dois vezes o exercício, e pediu à aluna que procurasse desenvolver uma articulação frontal recorrendo aos movimentos dos lábios, e que direcionasse sempre as vogais num gesto amplo e em arco. A aluna apresentou uma articulação um pouco cerrada e tensa, e a professora salientou a necessidade do relaxamento da língua e da abertura da mandíbula, especialmente na vogal /a/, /e/ e /o/. A aluna corrigiu bem a articulação, tendo melhorado o desempenho vocal. No entanto, continuou com algumas dificuldades no registo agudo, pois não ativou antecipadamente o apoio vocal e não abriu suficientemente a mandíbula.

Relativamente ao repertório, a professora trabalhou a dição do texto da canção *When you believe*, do musical “O príncipe do Egípto”, de Stephen Schwartz, com a finalidade de melhorar a articulação e a intenção textual em contexto do fraseado, da interpretação e da comunicação. Fez um exercício de articulação e de interpretação com a aluna, tendo pedido a execução de movimentos e gestos físicos enquanto dissesse o texto (frase por frase) que ilustrassem a direção e a intenção do texto. Fez o mesmo exercício aplicado à voz cantada, e resultou bastante bem, pois a aluna conseguiu libertar o corpo especialmente o “olhar”; conseguiu expressar a emoção do texto e da melodia num contexto global da canção.

Ao longo do ano letivo, a aluna evoluiu imenso vocalmente.

CAPÍTULO 8:
ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

8. Atividades Extracurriculares

8.1. ATIVIDADES ORGANIZADAS

8.1.1. Ida à Ópera

Uma das atividades organizadas pela estagiária consistiu numa “ida à ópera”: no dia 25 de maio, pelas 21 horas, a estagiária Elsa Felicidade, a Ana Teresa (outra estagiária), a professora orientadora Ana Paula Quinteiro e a aluna Cristiana Carvalho, assistiram à apresentação da ópera *La Traviata*, de Giuseppe Verdi, no Coliseu do Porto¹⁵. Não foi possível a participação de mais alunas da classe de canto do Conservatório Regional de Coimbra por motivos financeiros, pois o valor do bilhete (e as deslocações) era um pouco avultado.

A atividade foi organizada segundo os objetivos: dar a conhecer o universo da ópera e as suas componentes artísticas (cantores, coro, orquestra, cenários, figurinos, adereços, movimentos, gestos e ação) à aluna; contextualizar, ver, ouvir, compreender e analisar toda a dinâmica do espetáculo; fomentar o gosto pela ópera; promover um pensamento crítico; despertar o sentido de comunicação e de interpretação em palco num contexto, num ambiente e numa ação.

Antes da apresentação da ópera, e num contexto informal, as estagiárias e a professora orientadora contextualizam o enredo, as personagens e a ação; durante a apresentação, partilharam com a aluna opiniões, gostos, pontos de vista e elementos fundamentais implícitos à produção operática; abordaram problemáticas vocais, musicais e orquestrais, e cénicas que iam decorrendo na ação. Após a apresentação, analisaram o espetáculo num todo, onde salientaram aspetos positivos e negativos, possibilitando à aluna um momento de análise, de compreensão e de construção de um pensamento analítico, contextualizado e fundamentado.

A atividade “ida à ópera” possibilitou à aluna Cristiana Carvalho o primeiro e memorável contato com o mundo da ópera e todas as suas componentes artísticas. Tendo em conta o nível de aprendizagem da aluna, fez todo o sentido a referida atividade, pois permitiu que posteriormente a aluna pudesse imaginar, criar e interpretar uma *aria* com uma visão mais contextualizada, mais

¹⁵ Ver apêndice VIII.

consciente e completa de todo o ambiente artístico e performativo implícito à ópera. A aluna gostou da experiência, e confessou querer repetir.

A divulgação da atividade foi realizada através do contato direto com as alunas, encarregados de educação e a professora orientadora Ana Paula Quinteiro.

8.1.2. *Masterclasse* de Interpretação Cénica

A segunda atividade, planeada e organizada pela estagiária, consistiu na *Masterclasse* de Interpretação orientada pelo Mário João Alves, professor do Conservatório de Música de Coimbra e da Escola Superior de Artes Aplicadas, de Castelo Branco na disciplina de *Estúdios de Ópera*. Decorreu no dia 26 de maio, das 15h às 18h30, nas instalações da Escola de Música da Tuna Souselense (Souselas, Coimbra)¹⁶. Na *masterclasse*, participaram alunas da classe de canto da professora orientadora Ana Paula Quinteiro, do Conservatório Regional de Coimbra, e alunas da estagiária, da Escola de Música do Sport Operário Marinhense (Marinha Grande), e da Academia de Música *Musicoool* (Pombal). A divulgação da atividade foi realizada por meio de uma circular informativa dirigida aos encarregados de educação dos alunos do Conservatório Regional de Coimbra, e por contato direto com os alunos das outras escolas mencionadas anteriormente¹⁷.

A *masterclasse* foi desenvolvida através de vários trabalhos práticos em grupo e/ou individual; englobou inúmeras experiências performativas desenvolvidas através do corpo, da voz e do texto; compreendeu seis momentos distintos: apresentação dos participantes desenvolvida através a jogos criativos de contato visual, de movimento e de expressão corporal; comunicação e interação física e verbal entre duas pessoas através de problemas expostos pelo orientador; memorização e exposição verbal de um acontecimento real; jogo de confiança e de expressão, e de diálogo, entre duas pessoas, associado a movimentos físicos e a noções de espacialização; criação de uma problemática e execução performativa num registo de um monólogo; exposição de aspetos positivos e negativos, e dificuldades encontradas durante a realização das atividades propostas.

¹⁶ Ver apêndice VII.

¹⁷ Ver apêndice X.

A atividade foi desenvolvida tendo em conta as seguintes diretrizes: aquisição, desenvolvimento e domínio de competências criativas e interpretativas aplicadas a um contexto performativo quer num registo falado e/ou cantado, em diálogo ou em monólogo; ter consciência do corpo e da comunicação do movimento e do gesto associada à interação com o outro; criar e desenvolver problemas, situações e contextos de interação com o outro através do uso da voz, do corpo e/ou de objetos, entre outros.

A *Masterclasse* de Interpretação Cénica foi um momento muito enriquecedor para todos os participantes, tendo sido fundamental a todo o processo de descoberta, de criação e de interpretação de cada um; todos os participantes gostaram imenso da atividade, e perceberam o quão é importante este tipo de experiências durante o percurso académico e musical.

O registo fotográfico da atividade encontra-se em anexo¹⁸.

8.2. ATIVIDADES PARTICIPADAS

8.2.1. Aula aberta de canto (Universidade de Aveiro)

A primeira atividade participada pela estagiária em ações no âmbito do estágio foi a aula aberta de canto que decorreu no dia 13 de fevereiro, orientada pela professora Isabel Alcobia (docente da UA), no departamento de comunicação e arte, da Universidade de Aveiro.

No início do ano letivo, a estagiária propôs a participação da aluna na aula aberta de canto à professora orientadora Ana Paula Quinteiro. Como a aluna tem por objetivo a realização dos pré-requisitos de acesso ao ensino superior e consequentemente de ingressar no curso de música, variante canto, e tendo em conta o seu nível de aprendizagem, a estagiária achou que a atividade seria um momento performativo importante para a aluna, na medida em que seria uma oportunidade de se apresentar em público, de conhecer a metodologia de ensino do canto da professora Isabel Alcobia, de trabalhar vocalmente com a referida professora, e de ouvir vocalmente outros participantes no mesmo contexto.

¹⁸ Ver anexo XVI.

Desta forma, a estagiária acompanhou, e apoiou, a aluna Cristiana Carvalho à Universidade de Aveiro; primeiramente a aluna assistiu a vários momentos performativos de outras cantoras, onde teve a possibilidade de conhecer e ouvir novo repertório vocal; posteriormente a aluna teve uma sessão individual com a duração de vinte minutos onde interpretou a aria *Come and trip it*, de G. F. Haendel, acompanhada ao piano pelo professor Stefano Amitrano, e de seguida trabalhou técnica vocal e interpretação com a professora Isabel Alcobia.

A estagiária registou a interpretação e o trabalho técnico da aluna Cristiana Carvalho com a professora em formato vídeo, com o objetivo da aluna poder ver, ouvir e analisar todo o processo e desenvolvimento vocal ao longo da sessão vocal. Durante a sessão de trabalho com a aluna, a estagiária tirou algumas fotografias¹⁹.

Através da referida atividade, a estagiária mostrou participação numa ação extraescolar, nomeadamente, fora da Instituição de acolhimento.

8.2.2. Audição de Canto (Conservatório Regional de Coimbra)

A segunda atividade participada pela estagiária foi a audição da classe de canto da professora orientadora cooperante Ana Paula Quinteiro que decorreu no dia 17 de março, pelas 18h30, no salão do Conservatório Regional de Coimbra; contou com a participação musical de um aluno da classe de flauta de bisel da mesma instituição de ensino; as alunas de canto e o aluno de flauta de bisel foram acompanhados ao piano pela professora Ana Quinteiro e o professor João Nogueira (professor de piano do CRC).

A estagiária foi solicitada para realizar o aquecimento corporal e exercícios vocais com duas alunas de canto, Miriam Trindade e Cristiana Carvalho. Após o aquecimento vocal, as alunas apresentaram à estagiária as peças que iriam cantar no momento da audição, e a estagiária trabalhou vocalmente passagens específicas com maior dificuldade, tendo mencionado algumas indicações técnicas e interpretativas. Desta forma, as alunas sentiram-se mais confiantes, preparadas e despertas para a *performance* em público.

¹⁹ Ver anexo XVII.

Antes da audição, a professora orientadora cooperante referiu que seria importante todas as alunas apresentarem o repertório à estagiária, de modo a que esta pudesse dar o seu parecer e outras indicações vocais com o intuito das alunas poderem melhorar o seu momento performativo.

O programa da audição foi elaborado pela estagiária²⁰.

Foi importante a estagiária participar na audição da classe de canto do Conservatório Regional de Coimbra, pois contribuiu na preparação vocal das suas alunas Miriam Trindade e Cristiana Carvalho, e foi um momento de avaliar a evolução das competências vocais e performativas das referidas alunas em contexto de audição, mas também permitiu conhecer vocalmente as restantes alunas da classe.

²⁰ Ver apêndice XI.

CAPÍTULO 9:

AVALIAÇÃO

9. Avaliação

9.1. AVALIAÇÃO DAS ALUNAS

Os critérios de avaliação (parâmetros) desenvolvidos e praticados pela classe de Canto do Conservatório Regional de Coimbra são os seguintes: desenvolvimento das competências técnicas e musicais (35%); estudo individual e interesse (20%); provas de avaliação (25%); participação e desempenho em audições internas (10%); assiduidade, pontualidade e comportamento (10%)²¹.

Seguem as avaliações das alunas registadas durante o período de tempo de *Prática de Ensino Supervisionada* da estagiária, salientando a ausência de avaliação da aluna Ana Rute Malho por não frequentar o curso de canto, em regime oficial.

Miriam Trindade:

1º Período – 13 Valores

2º Período – 14 Valores

3º Período – 14 Valores

Cristiana Carvalho:

1º Período – 16 Valores

2º Período – 18 Valores

3º Período – 18 Valores

²¹ Ver anexo XIII.

9.2. AUTOAVALIAÇÃO DA ALUNA ESTAGIÁRIA

A *Prática de Ensino Supervisionada* desenvolvida ao longo do presente ano letivo permitiu à estagiária reforçar toda a sua experiência pedagógica e educativa, no ensino do canto, em contexto de sala de aula e em momentos performativos (extra-aula) como as audições, concertos, *masterclasses* e aulas abertas; possibilitou a compreensão e a consolidação de conhecimentos teóricos associados à prática de novas abordagens e metodologias no ensino do canto quer na estagiária quer nas alunas. Foi uma experiência exigente, desafiante e enriquecedora: cada aluna, em contexto de aula, assumiu um novo momento de apresentação de problemas, de confronto e de desafios, que implicou momentos de reflexão, de estudo, de pesquisa, de resolução e de atividade contínua.

A estagiária sentiu grande desenvolvimento, e domínio, de várias competências vocais e musicais, nas alunas, no decorrer do ano letivo; registou um longo processo de adaptação da estagiária com as alunas, e vice-versa, e com a prática e o método de ensino desenvolvido pela mesma.

Contudo, será fundamental referir que não foi uma situação confortável e pedagogicamente correta no decorrer da *Prática de Ensino Supervisionada*, na medida em que a aluna Cristiana Carvalho trabalhou vocalmente (e continuamente), ao longo do ano, com três docentes distintas: a professora orientadora Ana Paula Quinteiro, a estagiária e outra estagiária Ana Teresa. Pedagogicamente não resultou, pois cada uma das intervenientes (professora e estagiárias) detém métodos e estratégias de ensino distintas, logo despoletou uma confusão pedagógica na aluna, e consequentemente na estagiária, no que diz respeito à assimilação, à compreensão e à prática no canto; foi difícil avaliar todo o processo de evolução da aluna, porque foi um trabalho conjunto, e não individual da estagiária.

Anexos

(1ª Parte)

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 - PLANO DE ESTUDOS DO CURSO DE INICIAÇÃO MUSICAL LECIONADO NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	295
ANEXO 2 - PLANO DE ESTUDOS DO CURSO BÁSICO DE MÚSICA LECIONADO NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA.....	295
ANEXO 3 - PLANO DE ESTUDOS DO CURSO SECUNDÁRIO/COMPLEMENTAR LECIONADO NO CRC	296
ANEXO 4 - NÍVEIS DE ENSINO VIGENTES NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	297
ANEXO 5 - DISTRIBUIÇÃO DOS ALUNOS INSCRITOS NOS CURSOS DE MÚSICA LECIONADOS NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA, NO ANO LETIVO 2015-16	297
ANEXO 6 - PROJETO EDUCATIVO (“DESDE 1934 NO ENSINO DA MÚSICA”) – 2013-2016	298
ANEXO 7 - ORGANOGRAMA DOS ÓRGÃOS DE GESTÃO DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	310
ANEXO 8 - REGULAMENTO INTERNO DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	311
ANEXO 9 – PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADO	318
ANEXO 10 – PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO DO ALUNO EM PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADO (CONTINUAÇÃO).....	318
ANEXO 11 – DOCUMENTO COM O PEDIDO DE APROVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE (IDA À ÓPERA) A DESENVOLVER DURANTE A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA, DIRIGIDA AO DEPARTAMENTO DE CANTO E AO CONSELHO PEDAGÓGICO DO CRC.....	319
ANEXO 12 - DOCUMENTO COM O PEDIDO DE APROVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE (IDA À ÓPERA) A DESENVOLVER DURANTE A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA, DIRIGIDA AO DEPARTAMENTO DE CANTO E AO CONSELHO PEDAGÓGICO DO CRC (CONTINUAÇÃO).	320
ANEXO 13 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO CURSO SECUNDÁRIO/COMPLEMENTAR DE CANTO VIGENTE NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA	321
ANEXO 14 - PLANO CURRICULAR E COMPETÊNCIAS DO 1º ANO DO CURSO SECUNDÁRIO/COMPLEMENTAR DE CANTO VIGENTE NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA.....	322
ANEXO 15 - PLANO CURRICULAR E COMPETÊNCIAS DO 3º ANO DO CURSO SECUNDÁRIO/COMPLEMENTAR DE CANTO VIGENTE NO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA.....	323
ANEXO 16 - FOTOGRAFIAS ILUSTRATIVAS DA ATIVIDADE ORGANIZADA PELA ESTAGIÁRIA: MASTERCLASS DE INTERPRETAÇÃO	324
ANEXO 17 - FOTOGRAFIAS ILUSTRATIVAS DA ATIVIDADE PARTICIPADA PELA ESTAGIÁRIA E PELA ALUNA CRISTIANA CARVALHO: AULA ABERTA DE CANTO, ORIENTADA PELA PROFESSORA ISABEL ALCOBIA (UNIVERSIDADE DE AVEIRO)	324

Anexo 1 - Plano de estudos do curso de iniciação musical lecionado no Conservatório Regional de Coimbra²²

CURSOS		
Curso de Iniciação Musical		
	DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA SEMANAL x 45m
CURSO DE INICIALIZAÇÃO	Instrumento ^(a)	1
	Formação Musical	1
	Classe de Conjunto	1
CARGA HORÁRIA TOTAL		3

^(a) A aula poderá ser partilhada com outro aluno.

Anexo 2 - Plano de estudos do curso básico de música lecionado no Conservatório Regional de Coimbra

CURSOS			
Curso Básico de Música			
	DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA SEMANAL (x 45min.)	
		5º Ano 1º Grau	6º Ano 2º Grau
CURSO BÁSICO DE MÚSICA ^(a) (2º CICLO)	Instrumento	2	2
	Formação Musical	2 (3)	2 (3)
	Classe de Conjunto	2 (3)	2 (3)
	Oferta de Escola ^(b)	1	1
CARGA HORÁRIA TOTAL		7(8)	7(8)

^(a) A componente inclui, para além dos tempos mínimos em cada disciplina, 45 minutos a ser integrados, em função do projeto de escola, na disciplina de Formação Musical ou na disciplina de Classe de Conjunto.

^(b) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

	DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA SEMANAL (x 45min.)		
		7º Ano 3º Grau	8º Ano 4º Grau	9º Ano 5º Grau
CURSO BÁSICO DE MÚSICA ^(a) (3º CICLO)	Instrumento	2	2	2
	Formação Musical	2 (3)	2 (3)	2 (3)
	Classe de Conjunto	2 (3)	2 (3)	2 (3)
	Oferta Complementar	1	1	1
CARGA HORÁRIA TOTAL		7(8)	7(8)	7(8)

^(a) A componente inclui, para além dos tempos mínimos em cada disciplina, 45 minutos a ser integrados, em função do projeto de escola, na disciplina de Formação Musical ou na disciplina de Classe de Conjunto.

²² As informações sobre o plano de estudos dos cursos lecionados no Conservatório Regional de Coimbra foram retiradas do site da mesma instituição <http://www.conservatorioregionalcoimbra.com/> no dia 14 de abril de 2016.

Anexo 3 - Plano de estudos do curso secundário/complementar lecionado no CRC

CURSOS					
Curso Secundário/Complementar					
	Componente	DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA SEMANAL [x 45min.]		
			10ºAno 6º GRAU	11ºAno 7º GRAU	12º Ano 8º GRAU
CURSO SECUNDÁRIO DE MÚSICA (3 ANOS)	Cintífica	História da Cultura e das Artes	3	3	3
		Formação Musical	2	2	2
		Análise / Técnica de Composição	3	3	3
		Oferta Complementar ^(a)	(2)	(2)	(2)
	Técnica-Artística	Instrumento/Educação Vocal/ Composição ^(b)	2	2	2
		Classes de Conjunto	3	3	3
		Disciplina de Opção - Baixo Contínuo - Acompanhamento e Improvisação - Instrumento de Tecla	-	1	1
		Oferta Complementar ^(a)	(2)	(2)	(2)
CARGA HORÁRIA TOTAL		15	16	16	

^(a) Disciplina a ser criada de acordo com os recursos das escolas e de oferta facultativa, em qualquer das componentes de formação, com uma carga horária até 2 blocos letivos, ou com a carga máxima indicada a ser aplicada na leção de duas disciplinas, não podendo ser ultrapassado o número máximo de disciplinas permitido na matriz dos cursos artísticos especializados. Caso as escolas não pretendam lecionar nenhuma disciplina de Oferta Complementar, poderão lecionar duas disciplinas de opção, nos termos em que as mesmas ocorrem, ou reforçar uma ou mais disciplinas coletivas das componentes de formação científica ou técnica-artística.

^(b) Consoante a variante do curso: Instrumento, Formação Musical ou Composição, o aluno frequentará a disciplina de Instrumento, Educação Vocal ou Composição. Em Educação Vocal a carga horária semanal pode, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, ser repartida igualmente entre os alunos. Caso o não seja, metade da carga horária desta disciplina poderá ser transferida para a leção da disciplina de Instrumento de Tecla.

	Componente	DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA SEMANAL [x 45min.]		
			10ºAno 6º GRAU	11ºAno 7º GRAU	12º Ano 8º GRAU
CURSO SECUNDÁRIO DE CANTO (3 ANOS)	Cintífica	História da Cultura e das Artes	3	3	3
		Formação Musical	2	2	2
		Análise / Técnica de Composição	3	3	3
		Oferta Complementar ^(a)	(2)	(2)	(2)
	Técnica-Artística	Canto	2	2	2
		Classes de Conjunto	3	3	3
		Línguas de Repertório - Italiano - Alemão	4	4	4
		Línguas de Repertório - Prática de Canto Gregoriano - Arte de Representar - Instrumento de Tecla - Correpetição	-	1 (2)	1 (2)
CARGA HORÁRIA TOTAL		17(19)	18(20)	18(20)	

^(a) Disciplina a ser criada de acordo com os recursos das escolas e de oferta facultativa, com uma carga horária até 2 blocos letivos. Caso as escolas não pretendam lecionar a disciplina de Oferta Complementar, poderão reforçar uma ou mais disciplinas coletivas das componentes de formação científica ou técnica-artística.

Anexo 4 - Níveis de ensino vigentes no Conservatório Regional de Coimbra

		Ensino Regular	Conservatório Regional de Coimbra Ensino Especializado da Música	
Ensino Básico	1º Ciclo	1º Ano	Iniciação I	Curso de Iniciação
		2º Ano	Iniciação II	
		3º Ano	Iniciação III	
		4º Ano	Iniciação IV	
	2º Ciclo	5º Ano	1º Grau	Curso Básico
		6º Ano	2º Grau	
	3º Ciclo	7º Ano	3º Grau	
		8º Ano	4º Grau	
		9º Ano	5º Grau	
Ensino Secundário			10º Ano	Curso Secundário
			11º Ano	
			12º Ano	

Anexo 5 - Distribuição dos alunos inscritos nos cursos de música lecionados no Conservatório Regional de Coimbra, no ano letivo 2015-16 ²³

NÚMERO DE ALUNOS E TURMAS – 2015/2016

CURSO	CICLO	TURMAS	REGIME			TOTAL	
			NÃO SE APLICA	ARTICULADO	SUPLETIVO		
INICIAÇÃO	1º CICLO	I e II	5	---	---	20	20
		III e IV	15	---	---		
BÁSICO	2º CICLO	5º ANO/1ºG	---	25	14	39	140
		6º ANO/2ºG	---	24	27	51	
	3º CICLO	7º ANO/3ºG	---	20	0	20	
		8º ANO/4ºG	---	14	0	14	
		9º ANO/5ºG	---	12	4	16	
SECUNDÁRIO		10º ANO/6ºG	---	1	2	3	9
		11ºANO/7ºG	---	1	2	3	
		12ºANO/8ºG	---	1	2	3	
LIVRE		---	5	---	---	5	5
TOTAL			26	98	51	174	

²³ O quadro foi retirado integralmente do *Projeto Educativo* (2013-2016) do Conservatório Regional de Coimbra cedido pelo diretor pedagógico Filipe Teixeira.

Anexo 6 - Projeto Educativo (“Desde 1934 no Ensino da Música”) – 2013-2016 ²⁴



²⁴ O *Projeto Educativo* (2013-2016) foi cedido pelo diretor pedagógico do CRC.

INTRODUÇÃO

Os princípios básicos do Conservatório Regional de Coimbra, como Escola do Ensino Particular e Cooperativo do Ensino Artístico Especializado de Música, são os consagrados na Constituição da República Portuguesa, na legislação do Sistema Educativo Português e nos Estatutos do Ensino Particular e Cooperativo.

É nossa convicção que o Conservatório Regional de Coimbra, doravante denominado de CRC, deve ser entendido como uma comunidade educativa cujos princípios orientadores são o sucesso escolar e a formação integral do indivíduo, desenvolvendo em particular as aptidões artísticas e musicais dos jovens alunos, com vista a uma futura opção profissional consciente, mas também enquanto cidadãos atentos e críticos em relação ao panorama musical e social envolvente.

Para que esta Escola possa dar os frutos pretendidos é necessária uma intervenção dinâmica de toda a comunidade educativa, é fundamental o apoio do poder local, a cooperação de coletividades, associações e de todos aqueles que, apesar de não pertencerem diretamente à comunidade escolar, possam de algum modo dar o seu contributo. Também, só uma apetência efetiva de professores, funcionários e alunos, por todas as atividades escolares, poderá incrementar a qualidade de aprendizagem e atingir um pleno sucesso educativo.

Para que este projeto faça sentido é necessária uma crescente consciencialização da sociedade para a importância das artes e da música em particular no desenvolvimento global dos jovens e das sociedades modernas.

OBJETIVOS

O Presente projeto educativo tem como principais objetivos:

- O desenvolvimento integral dos alunos
- A articulação de saberes das diversas áreas curriculares
- A consolidação do corpo docente
- A contínua melhoria das instalações e equipamentos didáticos
- O intercâmbio artístico e cultural entre as diversas instituições da região centro e outras
- O alargamento da oferta formativa a outras áreas da música e de expressão artística

HISTÓRIA

Após o encerramento da Academia de Música de Coimbra, fundada em 1929 pelo Maestro Fernando Lopes Graça, Dr. Manuel da Câmara Leite e Dr. Carlos Simões Dias, foi criado o Instituto de Música de Coimbra, com Alvará nº155 de 19 de Outubro de 1934, pelo Dr. Câmara Leite, que assumiu as funções de Diretor. Nesta Escola eram ministrados os Cursos Gerais e Superiores de Música do Conservatório Nacional nos termos do Art.º 31º do Dec. N.º 18/881 de 25 de Setembro de 1930 em regime de planos e programas oficiais.

Em Julho de 1961, falecido o Diretor do Instituto de Música e depois de ouvidas várias individualidades ligadas à música em Coimbra, que não se mostraram interessadas em dar continuidade à mais antiga Escola de Música Particular oficializada existente no país, e depois de grande insistência dos herdeiros, foi adquirido este estabelecimento de ensino, em escritura pública, a 7 de Agosto de 1961, por Maria Fernanda Rovira, fundadora da Delegação de Coimbra da Juventude Musical Portuguesa, membro da Direção do Círculo de Cultura Musical e membro da Pró-Arte.

Em 2 de Outubro de 1961, por despacho ministerial, foi autorizada a mudança de designação deste estabelecimento para Conservatório Regional de Coimbra. Desde então e até à presente data, o Conservatório desenvolveu a sua atividade nas instalações da Rua Alexandre Herculano em Coimbra até 1975, passando para o Colégio São Teotónio em 1976 e daí para as atuais instalações em 1984.

Em 1996 obteve autorização definitiva de funcionamento para as atuais instalações, sendo que em 2005 e em 2010 procedeu à sua ampliação a mais dois pisos e habitação contígua.

POPULAÇÃO ESCOLAR/MEIO INSERIDO

A população escolar deste Conservatório Regional tem-se mantido uniforme ao longo dos últimos anos, cerca de duas centenas de alunos a frequentar as diversas valências constantes da oferta formativa, desde o 1º ciclo nos cursos de iniciação ao secundário. Seguindo uma posição equilibrada e sustentada, o CRC procura dar resposta às verdadeiras necessidades do sector, alargando a sua oferta formativa e contribuindo assim para uma maior equidade e igualdade de oportunidades no acesso ao ensino artístico especializado da música. Ao longo dos últimos anos, o CRC tem vindo a desenvolver, em parceria com as direções dos agrupamentos de escolas da região, estratégias e dinâmicas de divulgação e promoção do ensino artístico e da cultura musical junto das crianças do 1º ciclo e na restante comunidade educativa das suas áreas de influência. Esta perspectiva de crescimento, em termos de população estudante no CRC, resulta também de um investimento da instituição no sentido de criar as condições necessárias para que esse desenvolvimento fosse possível. Foi realizado, pela actual direcção do CRC, um trabalho de preparação para os anos letivos vindouros, com a compreensão das dificuldades financeiras que atravessa o país, mas também compreendendo a importância da cultura e das artes na construção das sociedades modernas. Neste contacto com a população torna-se evidente o aumento da consciencialização e sensibilização para a importância do ensino artístico no processo formativo e de aprendizagem dos jovens alunos nos primeiros anos de desenvolvimento. Esta consciencialização traduz-se num aumento considerável da procura, por parte dos encarregados de educação, em proporcionar aos seus educandos este tipo de ensino no CRC. Para este aumento da procura formativa dos cursos de iniciação e básico de música, contribui, não só a qualidade do ensino prestado e do Projeto Educativo do CRC, contando com um corpo docente experiente e dinâmico, que prima pelo rigor, dedicação e excelência, como também pela própria evolução do ensino artístico especializado da música em Portugal. O CRC possibilita a frequência do curso básico e secundário em regimes de ensino diferenciados – Regime Articulado e Regime Supletivo, alargando a oferta formativa a diferentes áreas geográficas. Actualmente o CRC abrange uma área bastante alargada, com alunos provenientes de diferentes localidades, num raio aproximado de 30 Km. Sendo a sua população escolar maioritariamente proveniente da Freguesia de Santa Clara e Castelo Viegas, e localidades limítrofes, na sequência do trabalho desenvolvido, tem alargado a sua oferta formativa, a outras áreas geográficas, às quais a escola pública não consegue dar resposta, como Condeixa-a-Nova, S. Martinho do Bispo, Ançã, Taveiro, Assafarje, Alfairols, Louzã, Anadã, Penela, Mealhada, Pêscova, entre outras. O CRC pretende chegar onde a escola pública artística não chega. O papel integrador e inclusivo do conservatório, a alunos por vezes provenientes de famílias

destruídas e com baixos indicadores de autoestima, são fundamentais para a valorização pessoal destas crianças, conseguindo, com sucesso, uma nova perspectiva de futuro, projetando o seu desempenho não só na música, mas alargando essa motivação às outras áreas escolares e sociais. Sendo uma escola de contexto urbano na freguesia de Santa Clara onde a população residente ronda os 10.000 habitantes, a comunidade educativa do CRC é muitas vezes proveniente das localidades circundantes. A generalidade da comunidade educativa do CRC pertence à classe média, na sua maioria com emprego (cerca de 92%), com estudos superiores (cerca de 67%), com estudos de nível secundário (cerca de 30%), com a instrução Básica (cerca de 2%) e sem estudos ou com instrução primária (cerca de 1%), sendo que, com a atual conjuntura económica e social que o país atravessa, sentimos que as dificuldades muitas vezes são transversais aos diferentes estratos sociais, situação à qual o Conservatório está atento e procura ajudar a encontrar soluções de apoio aos alunos e a estas famílias.

REDE ESCOLAR LOCAL

A Rede Escolar do concelho de Coimbra abrange todos os níveis de ensino, do Pré-Escolar ao Ensino Superior, incluindo as Escolas Profissionais e as Artísticas, nas quais se integra o Conservatório Regional de Coimbra, como Escola do Ensino Artístico Especializado de Música. No âmbito da criação da rede de oferta formativa dos cursos básicos de música em regime articulado, são definidos, em articulação com os diretores dos agrupamentos de escolas, em reunião de rede com a DGEST-DRESC, a abertura das turmas dedicadas nas escolas de referência que têm protocolo celebrado com o Conservatório Regional de Coimbra. Nomeadamente o Agrupamento de Escolas de Coimbra Oeste, Agrupamento de Escolas de Eugénio de Castro, Agrupamento de Escolas de Martim de Freitas, Agrupamento de Escolas de Condeixa-a-Nova e Escola Secundária de Ançã.

CARACTERIZAÇÃO DO PROJETO

Este projeto procura afirmar cada vez mais a identidade do CRC. Entendemos que a escola deve ser um espaço de partilha e de envolvimento de toda a comunidade educativa. Assim, procuramos manter uma relação de proximidade com todos os agentes educativos, procuramos envolver os encarregados de educação neste processo, perceber o contexto familiar dos alunos, tentamos que os encarregados de educação venham à escola e que a sintam como deles também, que se envolvam nas atividades do CRC, e que ajudem os seus educandos a vencer os medos e as inseguranças. Para isso podem sempre contar com o apoio das equipas pedagógicas do CRC.

Os planos curriculares do Conservatório, do 1º ciclo do ensino básico ao ensino secundário, com a oferta dos diferentes cursos, são os definidos pelas Portarias 225/2012 de 30 de julho e Portaria 243-B/2012 de 13 de agosto. Os planos de estudo trimestrais e as respetivas metas curriculares estão definidos para cada área disciplinar, por ano/ano, onde são discriminados os conteúdos, objetivos, metas e critérios de avaliação. Esta informação é disponibilizada aos alunos e encarregados de educação no início de cada ano letivo e sempre que solicitada. O regime de avaliação segue o regime geral para os cursos básicos e secundários, com as devidas adaptações ao ensino especializado da música, conforme o previsto nas portarias já referenciadas. Esta avaliação incidirá sobre os conteúdos definidos nos programas, tendo como referência as metas curriculares em vigor para as diversas áreas disciplinares. Consideramos também alguns itens relacionados com a ética da avaliação, que deverão ser comuns a todos os professores, para que o sucesso no processo ensino-aprendizagem seja uma realidade:

- Considerar e respeitar a personalidade do aluno, segundo o princípio da exigência e do respeito;
- Informar o aluno sobre as exigências, critérios e normas de avaliação, de modo a que a avaliação constitua um processo formativo;
- Realizar todo o processo de avaliação dentro da maior transparência e objetividade possível;
- Partir de uma perspectiva positiva e otimista quanto às capacidades e potencialidades dos alunos, estimulando continuamente o saber;
- Incluir um clima de abertura e de confiança nos alunos para criar o sentido da responsabilidade pela avaliação;
- Divulgar os dados recolhidos que poderão ser discutidos em relação a possíveis alternativas;
- Tomar precauções no momento de avaliar, isto é, construir instrumentos válidos, adotar critérios aceitáveis e apoiar-se noutros indicadores, antes de tomar decisões que afetem a vida futura dos alunos.

Atualmente os cursos existentes ao nível do ensino básico e secundário, permitem a frequência em regimes diferenciados, regime supletivo e regime articulado através dos protocolos estabelecidos com os agrupamentos de escolas. As turmas dedicadas em regime articulado o CRC facilita a utilização de transporte coletivo (autocarro) entre as instituições, permitindo assim uma melhor articulação dos horários letivos.

É importante referir também as opções concretizadas pelo conservatório para as ofertas complementares do ensino básico, e as opções que a escola oferece aos alunos, nos diferentes cursos do secundário. Todas estas disciplinas que complementam o currículo, escolhidas pelo CRC, foram apresentadas com a sua fundamentação pedagógica e respetivos programas e avaliação à

ANQEP (Agência Nacional de Qualificações e Ensino Profissional) para aprovação. Depois deste processo, passaram a fazer parte dos planos curriculares com a devida carga horária. No Curso Básico de Música, a partir do 3º ciclo, os alunos têm uma disciplina de oferta complementar denominada *Leitura, Improvisação e Criação Musical*, trata-se de uma disciplina trienal (7º, 8º e 9º anos | 3º, 4º e 5º graus) onde existe uma verdadeira confluência de saberes interdisciplinares e a exploração dos aspetos mais criativos dos alunos. No Secundário, este ano letivo, transversalmente a todos os cursos, oferecemos a frequência na disciplina de *Acústica, Biografias e Avaliação* Comontado (ABAC), onde pretendemos complementar e consolidar os conteúdos lecionados nas disciplinas de História da Cultura e das Artes (HCA) e Análise e Técnicas de Composição (ATC).

Analisando o Projeto Educativo e o Plano Anual de Atividades do Conservatório Regional de Coimbra, poderemos verificar que as linhas orientadoras assentam em áreas prioritárias de intervenção tais como o *Desenvolvimento integral dos alunos*, a *Articulação de saberes das diversas áreas curriculares*, o *Intercâmbio artístico e cultural entre as diversas instituições da região centro e outras* e o *A alargamento da oferta formativa a outras áreas da música e de expressão artística*. Assim, pretendemos que exista no CRC, uma verdadeira articulação de saberes entre as várias disciplinas que fazem parte da nossa oferta formativa, com um permanente acompanhamento dos docentes das diferentes disciplinas, identificando as áreas em que é necessário um reforço da aprendizagem, criando estratégias conjuntas de apoio aos alunos/turmas que evidenciam dificuldades nesta ou naquela matéria ou conteúdo. Porque consideramos fundamental a formação integral do aluno, procuramos também, entre os vários agentes da comunidade educativa do CRC, transmitir valores de respeito, de entejuidade, de desvelo pelos materiais e acervo do CRC, de cidadania, de valorização intra e interpessoal, mas ao mesmo tempo desenvolver, nos jovens alunos, um espírito atento e crítico ao panorama social e cultural envolvente.

É também um objetivo deste projeto alargar a oferta formativa a outras faixas etárias, e outro público-alvo, com o desenvolvimento das atividades de *Música para Bebés, Música no 1º Infância e Música para Seniores*, bem como abrir cursos a outros géneros e áreas musicais, nomeadamente o Jazz, o Rock e o Pop, onde podem vir a ser criados combos instrumentais e aulas de instrumento de bateria, guitarra elétrica e baixo elétrico. Ao longo do atual projeto estão ainda previstas a criação de várias ofertas de complemento letivo e de enriquecimento curricular, desenvolvidas não só no conservatório, como nas escolas do ensino regular e outros parceiros institucionais, com a realização de concertos pedagógicos, master classes, workshops, seminários e outras ações de formação, facilitando uma verdadeira articulação na partilha de saberes e experiências pedagógicas entre toda a comunidade educativa e cultural.

RELACIONAMENTO INTERINSTITUCIONAL

PARTICIPAÇÃO EM REDES DE COOPERAÇÃO/PROJETOS DE PARCERIAS

Para além das parcerias e protocolos, referidos anteriormente, celebrados com os agrupamentos de escolas e outras instituições de ensino, o Conservatório Regional de Coimbra tem mantido e continuará a manter uma colaboração estreita com diversas instituições locais e regionais. São exemplo disso a Câmara Municipal de Coimbra, a Junta de Freguesia de Santa Clara e Castelo Viegas, a Orquestra Clássica do Centro, a Direção Regional de Cultura do centro, a Universidade de Coimbra, a Universidade de Aveiro, o Instituto Piaget de Viseu, o Hospital da Universidade de Coimbra, o Instituto Português do Sangue e da Transplantação de Coimbra, a Rede de Castelos e Muralhas do Mondego, entre muitas outras, colaborando e participando em iniciativas que permitem não só uma melhor integração social dos nossos alunos, bem como proporcionar uma experiência profissional efetiva àquelas que nela participam. Acolhemos, ao longo dos últimos anos, alunos estagiários no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, nas diferentes áreas da música, provenientes da Universidade de Aveiro e do ISEIT – Viseu, em que os nossos professores são coorientadores destes estágios, através de protocolos de colaboração celebrados com estas instituições. O CRC colabora sempre que solicitado com as Escolas Primárias, Preparatórias, Secundárias e Superiores existentes no Concelho, quer através de ações que visam a divulgação do ensino artístico, como através de intercâmbios pedagógicos, procurando enriquecer o processo de aprendizagem dos nossos alunos e professores. A nível nacional, mantêm uma relação de intercâmbio pedagógico e artístico com todas as Escolas de Música do País, salientando a estreita relação com o Conservatório de Música David de Sousa da Figueira da Foz e o seu polo educativo em Pombal, assim como o Conservatório de Música de Caldas da Rainha, Juventude Musical Portuguesa, A.P.E.M – Associação Portuguesa de Educação Musical, DECA – Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, ISEIT – Instituto Piaget de Viseu, Escola Superior de Música de Lisboa, Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo do Instituto Politécnico do Porto, entre muitas outras.

O CRC vem construindo, ao longo dos anos, um percurso gradual de abertura à cidade e ao meio que o tornou num polo de sinergias dentro e fora de portas. Cada vez mais vê reconhecido o papel cultural que tem vindo a assumir, na cidade e na região, fruto da dinâmica e empenho de toda a comunidade educativa, na conquista da afirmação de uma identidade, e que torna a face visível do CRC como prestador de verdadeiro serviço público em áreas como a educação, a formação de públicos, a divulgação da música, a solidariedade, etc.

A divulgação das práticas e competências adquiridas, fruto da sua visão estratégica, torna-se efetivamente no veículo, por excelência, de partilha do conhecimento e de abertura à interação com a cidade e o meio. Sendo o CRC, um veículo transmissor de atividades culturais sucessivas, em vários espaços da cidade, contribui fortemente para a formação de um público cada vez mais exigente e informado, assim como para dinamização cultural da cidade e da região. Atividades como recitais e concertos promovidos pelo CRC em diferentes espaços da cidade, os concertos abertos à comunidade, Concertos de Inverno, Primavera e Verão, os concertos pedagógicos internos e abertos às escolas do Concelho, os concertos em parceria com a Orquestra Clássica do Centro, as diversas participações da orquestra e dos vários ensambles em inúmeras iniciativas na cidade, a iniciativa “De Férias... Com a Música”, os estágios de verão, as Master Classes com músicos de renome internacional, os intercâmbios com outros Conservatórios, a participação em eventos e datas comemorativas em escolas/agrupamentos da cidade, em instituições ou em colaboração com as Câmaras Municipais, os workshops nas mais diversas áreas de formação, as parcerias com as universidades e escolas superiores de música, são um exemplo vivo e exaustivo da permanente interação do Conservatório com a cidade e o meio musical/cultural regional e nacional.

Mas esta interação não se limita apenas à área vocacional do Conservatório que, assumindo uma missão de formação integral, procura diversificar a oferta formativa dos alunos e da sua comunidade educativa. Neste sentido desenvolve atividades de colaboração e organização em campanhas de solidariedade (de que são exemplos o “Música e Solidariedade de Mãos Dadas”, “Música no CHUC” ou através da divulgação de campanhas de recolha de sangue em articulação com IPST de Coimbra), reflexo de uma escola que potencia o desenvolvimento do exercício de uma cidadania responsável, ativa e voltada para o(s) outro(s) cujos princípios orientadores são o pleno sucesso escolar e a formação integral do indivíduo.

ENTIDADE CERTIFICADORA

Ministério da Educação e Ciência - MEC

Alvará N.º 155 de 19 de Outubro de 1994



LOCALIZAÇÃO DO PROJETO E MEIO ENVOLVENTE

REGIÃO CENTRO
CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA
RUA PROF. CARLOS ALBERTO PINTO DE ABREU (ESTRADA DE LISBOA) Nº74
MILIA MARIA I SANTA CLARA | 3040 - 245 COIMBRA



O Conservatório Regional de Coimbra (ORC) está situado na margem esquerda do rio Mondego, em Santa Clara, e envolve-o, uma zona turística e cultural, cada vez mais proeminente, com estruturas e instituições como a Quinta das Lágrimas, o Convento de S. Francisco, Portugal dos Pequenitos, Convento de Santa Clara, Estádio Universitário, o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, e para breve o novo Centro de Convenções e Espaço Cultural do Convento (OCEC) de S. Francisco.

Os acessos ao Conservatório têm um grande leque de alternativas, visto ter acesso direto à autoestrada, através do IC2, e estradas nacionais, o que abrange uma grande parte da população da periferia. A rede de transportes urbanos cobre toda a área de influência da escola e a estação ferroviária fica a uma distância, a pé, de cerca de 10 minutos.

CARACTERIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

1.º PISO

Audatório Polivalente e Balneário (WC e Duche)

2º piso

Secretaria, Reprografia, Sala Convívio, Bar, Sala da Direção, Sala de Professores, 6 Salas de Aula, 2 Laboratórios e WC

3º PISO

3 Salas de Archivo, 9 Salas de Aula, Biblioteca/Audioteca e 2 WC

4º Piso

3 Salas de Aula e WC



O Conservatório Regional de Coimbra dispõe de instalações próprias e do equipamento didático e instrumental adequado aos Cursos e disciplinas ministradas. Na sua estrutura possui 13 salas equipadas com pianos, salão polivalente equipado com piano de cauda, salas de instrumento, vários instrumentos de cordas, de sopro, material de percussão Off, bateria, etc. Existem também várias salas destinadas ao estudo dos alunos em articulação com os horários letivos. Uma secretaria, sala de direção, sala de professores, biblioteca/audioteca, uma sala convivio, salão polivalente, dois laboratórios com esplanada, um Bar, seis sanitários, sendo um deles também balneário com duche. Todas as salas de aula possuem iluminação natural e arejamento.

AUDITÓRIO POLIVALENTE



SALAS DE AULA E ESTUDO



SALAS DE AULA E ESTUDO



ÁREAS COMUNS



LOGRADOURO E ESPANADA



AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DO PROJETO

Consideramos que um Projeto Educativo, desde a sua elaboração, desenvolvimento e concretização, necessita do contributo de todos os envolvidos no processo educativo. É necessário também uma liderança afirmativa que permita canalizar numa direção comum as necessidades, interesses e expectativas de todos aqueles que interagem numa organização escolar. Sempre numa perspectiva colaborativa, geradora de consensos e de um projeto que deve ser assumido por todos como uma referência. Contudo, não se podem retirar conclusões deste processo, sem que se proceda à sua constante avaliação, de forma a aferir o seu grau de eficácia e retroagir no sentido de estabelecer as necessárias correções e aperfeiçoamentos. A direção pedagógica, em articulação com a direção administrativa, e os coordenadores de departamento, procede a uma monitorização quase diária das atividades realizadas na escola. A autoavaliação de escola é um procedimento indispensável e incontornável, criando um processo de autorregulação e de implementação de estratégias que conduzam à melhoria da qualidade do serviço prestado pela escola, quer ao nível da organização e do funcionamento do estabelecimento, quer ao nível dos processos pedagógicos. Os eixos prioritários de intervenção, assim como as metas e objetivos definidos para cada área disciplinar constituem um elemento central dos processos de avaliação do projeto. As taxas de sucesso escolar são monitorizadas e tratadas desde o ano letivo 2009/2010 e constituem um indicador da qualidade da aprendizagem ministrada neste conservatório. Para além desta monitorização, todos os anos letivos o CRC procede à avaliação da reação por parte dos alunos e professores envolvidos no processo educativo. Embora, no CRC, a proximidade entre todos os elementos da comunidade educativa seja evidente e sempre privilegiamos o contacto direto com os encarregados de educação e demais agentes educativos, envolvendo-os no processo de aprendizagem, as fichas de reação dos formandos revelaram-se um elemento essencial para a adoção de novas estratégias em determinadas áreas disciplinares. Também as fichas de reação dos professores (avaliação de desempenho) são de enorme importância para a consciencialização dos pontos fortes e pontos a melhorar na relação entre os vários agentes educativos e na procura de uma constante atualização dos conhecimentos. Independentemente desta avaliação contínua do projeto, o Conselho Pedagógico avalia os resultados obtidos na avaliação periódica dos alunos, no 1.º, 2.º e 3.º período, adotando sempre que necessário estratégias e medidas de apoio aos alunos que são referenciados pelo conselho escolar. Também o acompanhamento do desenvolvimento do Plano Anual de Atividades é feito ao longo do ano pelos coordenadores de departamento, Conselho Pedagógico e Conselho Escolar. O Plano Anual de Atividades tem duas avaliações intermédias, no final do primeiro e segundo períodos, e uma final, no término do ano letivo. A sua elaboração terá

por base as fichas de avaliação de atividades/projetos realizadas pelos professores responsáveis pelas mesmas e outros documentos/informações que se considerem relevantes incluir. Estes relatórios serão submetidos à apreciação/aprovação do Conselho Pedagógico e arquivados nas pastas de departamento. O relatório anual de atividades e os relatórios de autoavaliação, constituem documentos de avaliação das ações desenvolvidas na escola. Nesse contexto o relatório anual faz referência às atividades efetivamente realizadas na escola, identificando os recursos utilizados nessa realização e se as metas/objetivos foram alcançados.

Com esta avaliação pretende-se obter informação relevante, possibilitadora de reajustamentos em tempo oportuno, de modo a tornar o Projeto mais eficiente e eficaz, bem como permitir a otimização das planificações de ações futuras, num processo de desenvolvimento contínuo e sustentável da atividade escolar.

Assim, pretendemos, com todas as ações implementadas de avaliação do Projeto Educativo, aferir se a sua formulação é ajustada aos objetivos preconizados, acompanhar a qualidade da sua execução e verificar se os resultados e os objetivos propostos foram atingidos.

CONCLUSÃO

O Projeto Educativo do Conservatório Regional de Coimbra não se limita em si, queremos que seja dinâmico, interativo, crítico, mas ao mesmo tempo sólido, consistente e fundamentado, porque consideramos que, assim como uma sinfonia, muitas vezes começa apenas com uma ideia, um pensamento, que se transforma numa melodia, que se vai desenvolvendo, vão surgindo outras melodias, outros instrumentos, formam-se harmonias, ritmos, cadências.... e tudo passa a funcionar e a fazer sentido. Também só com a participação e colaboração de todos, de toda a comunidade educativa, professores, alunos, encarregados de educação, docentes, direções das escolas, órgãos educativos, Direções Regionais, associações, Ministério da Educação e Ciência, comunidade local, parceiros sociais, parceiros empresariais, entidades financiadoras, etc.... todos são importantes neste processo. Entendemos também que é fundamental que exista rigor e transparência na sua gestão, é fundamental a exigência na prossecução dos objetivos e do bem comum, traçar metas, definir normas e orientações, mas também criar condições para que sejam atingíveis, é necessário a colaboração de todos, que seja um processo de aprendizagem comum, é necessário dialogar, trocar experiências e procurar soluções, no sentido de cada vez fazermos mais e melhor pelo ensino, pela cultura, pelos jovens deste país e pela sociedade em geral.

Júlia C. L. S. Teixeira

Nas páginas 18 à 22 (que não constam no presente documento), é descrito um relatório técnico pedagógico referente aos anos letivos 2010-11, 2011-12, 2012-13, 2013-14, 2014-15.

1.2 EXPERIÊNCIA DEMONSTRADA PELA ENTIDADE EM ANTERIORES CICLOS FORMATIVOS

O Conservatório Regional de Coimbra tem protocolo e contrato celebrado com o Ministério da Educação e Ciência, e conta com uma larga experiência no ensino especializado de música, sendo uma das mais antigas escolas particulares do país a ministrar cursos oficiais de música. Obteve o Alvará de funcionamento a 19 de outubro de 1934.

PONTO 2

GESTÃO PEDAGÓGICA E GESTÃO ADMINISTRATIVO-FINANCEIRA

O Conservatório Regional de Coimbra é uma escola do Ensino Artístico Especializado de Música, pertença de uma sociedade por quotas, e é reconhecido pelo Ministério da Educação e Ciência como Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo com o Alvará Nº155, gozando das prerrogativas das pessoas coletivas de utilidade pública e está autorizado a ministrar os Cursos Básico e Secundário de Música e outros Cursos com planos próprios superiormente autorizados.

São Órgãos de Gestão do Conservatório a Direção Administrativa, a Direção Pedagógica e o Conselho Escolar, com competências que lhes confere o Regulamento Interno do Conservatório e demais legislação em vigor.

A Direção Administrativa é constituída pelo coletivo dos sócios gerentes da firma e por um Diretor Executivo/Financeiro nomeado pela gerência, tendo como principais competências: Orientar e coordenar a atividade escolar e gerir os seus bens; Elaborar e fazer cumprir o Regulamento Interno; Criar, assegurar e gerir os recursos financeiros e materiais necessários ao normal funcionamento do Conservatório; Contratar e gerir todo o pessoal que presta serviços ao Conservatório, entre outras.

A atual Direção Pedagógica é colegial, sendo composta por três elementos nomeados pela Direção Administrativa e encontra-se devidamente homologada pela Direção Regional de Educação do Centro, tendo como seu representante, Filipe Correia Leite da Silva Teixeira, licenciado e profissionalizado em Ensino de Música pela Universidade de Aveiro em 1999. No âmbito da Direção Pedagógica, e em conformidade com o estipulado no Regulamento Interno, é criado o Conselho Pedagógico, constituído pela Direção Pedagógica; Coordenadores Pedagógicos dos diferentes níveis de ensino e Coordenadores dos Departamentos Curriculares; Poderão também ser convidados a fazer parte deste conselho, e de acordo com a agenda de cada reunião, outros elementos cuja presença seja considerada essencial (Diretores de turma, formadores, professores, individualidades, técnicos especialistas, etc.). São competências gerais da Direção Pedagógica, entre outras, representar o Conservatório junto do Ministério da Educação e Ciência e de outros organismos oficiais ou privados em todos os assuntos de natureza pedagógica; Garantir o cumprimento dos planos e programas de

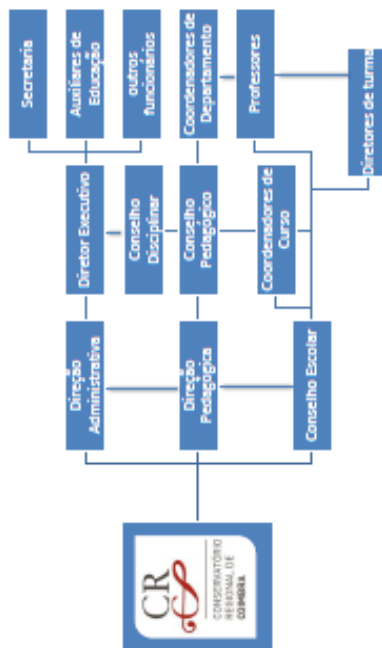
estudo superiormente aprovados; Planificar as atividades letivas curriculares e circun-escolares e superintender nessas atividades; Promover a excelência e garantir a qualidade do ensino.

O Conselho Escolar é constituído pela Direção Pedagógica e por todos os docentes em exercício em cada ano letivo e por nível de ensino. O Conselho Escolar reúne obrigatoriamente, para o regime supletivo, no final de cada período escolar, e representativamente nos conselhos de turma, da rede pública, de escolas de referência com turmas dedicadas em regime articulado, sempre que convocado para o efeito, bem como sempre que necessário, quando convocado pela Direção Pedagógica. O Conselho escolar para efeitos de avaliação do aproveitamento escolar será, sempre que julgado conveniente, desdobrado em Conselhos de Turma. Para efeitos de decisões disciplinares, o Conselho Escolar tomará a designação de Conselho Disciplinar, tomando a seguinte constituição: Direção Pedagógica; Coordenador Pedagógico do nível de ensino respetivo; Diretor de Turma; Todos os outros professores do aluno em questão; Um elemento da Direção Administrativa com direito de veto. São competências do Conselho Escolar: Dar parecer sobre a situação escolar nas suas múltiplas facetas; Identificar ritmos de aprendizagem diferentes e articulá-los com o desenvolvimento harmonioso do formando e da turma, nos aspetos técnicos e artísticos adequados; Decidir sobre o aproveitamento escolar dos alunos. Decidir em Conselho Disciplinar (restrito) sobre o comportamento disciplinar dos alunos, após a análise dos respetivos processos disciplinares. Os Departamentos Escolares são constituídos por todos os professores de uma mesma disciplina ou de disciplinas afins, e podem ou não corresponder ao mesmo nível de ensino (Iniciação, Básico e Secundário). Cada departamento terá um coordenador que será eleito entre seus pares ou nomeado pela Direção Pedagógica. Os Departamentos Escolares estão divididos pelas seguintes áreas: Departamento Curricular de Teclas; Departamento Curricular de Cordas; Departamento Curricular de Sopros; Departamento Curricular de Formação Musical; Departamento Curricular das Classes de Conjunto; Departamento Curricular da Área Científica e Departamento Curricular de Cursos de Planos Próprios.

A constituição dos departamentos, assim como outra informação relevante relativa à organização e gestão, pode ser consultada no Regulamento Interno do CRC.



ORGANOGRAMA



2.1 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA

DIRETOR PEDAGÓGICO

A Direção Pedagógica encontra-se devidamente homologada pela Direção Regional de Educação do Centro, tendo como seu representante, Filipe Correia Leite da Silva Teixeira, Licenciado e profissionalizado em Ensino de Música pela Universidade de Aveiro em 1999 e a exercer o cargo de diretor pedagógico do Conservatório Regional de Coimbra desde o ano de 2004. Fazem parte desta direção mais dois elementos, Margarida Paula Rovira da Silva e Jaime Cassiano Rovira da Silva, ambos Licenciados Profissionalizados pela Escola Superior de Educação de Coimbra e com o Curso Complementar de Canto.

2.2 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ADMINISTRATIVO-FINANCEIRA

A Direção Administrativo-Financeira é gerida pelo Diretor Executivo - Pedro Rovira da Silva, tendo sido nomeado para este cargo pelos sócios gerentes desta instituição. É ainda assessorado por uma empresa de consultoria, FM Consulting, nas questões ligadas ao financiamento do Fundo Social Europeu, QREN/POPH.

EXISTÊNCIA DE VÍNCULO (PERCENTAGEM DE NÃO DOCENTES COM VÍNCULO À ENTIDADE)

Todos os funcionários não docentes encontram-se vinculados à instituição e inseridos no Contrato Coletivo de Trabalho.



APOIO TÉCNICO

O Conservatório possui os materiais necessários ao bom funcionamento da instituição, onde constam a reprografia, projetor, reprodutores áudio e vídeo, televisão, computadores, biblioteca/mediateca com leitor de vniis, de CD e de fitas magnéticas. O Conservatório possui ainda o acesso ao sistema de informação global, através de contrato celebrado com uma operadora multimédia, permitindo que os alunos e professores possam aceder à rede de internet de forma livre e gratuita.

PONTO 3

RECURSOS HUMANOS

Todos os professores têm a sua habilitação devidamente reconhecida pelo Ministério da Educação e Ciência, através da extinta DREC e atual DGEstE e dos órgãos competentes para o efeito.

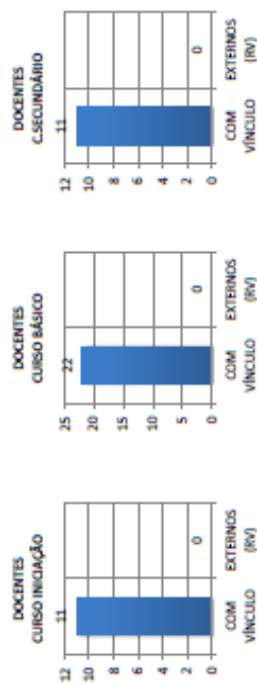
3.1 QUALIFICAÇÃO E ESTABILIDADE DO PESSOAL DOCENTE

EXISTÊNCIA DE VÍNCULO

Do universo dos docentes que ministram a formação ao Curso de Iniciação previsto para 2015/2016, num total de 11 Professores, todos estão vinculados à instituição inseridos no quadro ou através de contrato de trabalho.

Do universo dos docentes que ministram a formação ao Curso Básico previsto para 2015/2016, num total de 22 Professores/professores, todos estão vinculados à instituição inseridos no quadro ou através de contrato de trabalho.

Do universo dos docentes que ministram a formação ao Curso Secundário previsto para 2015/2016, num total de 11 Professores, todos estão vinculados à instituição inseridos no quadro ou através de contrato de trabalho.



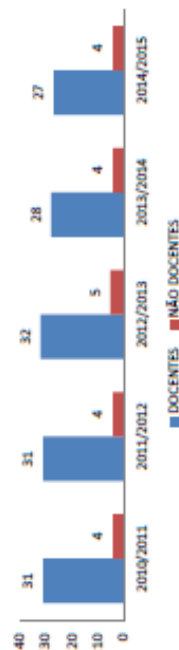
EXPERIÊNCIA DE FORMAÇÃO / EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

O presente Corpo Docente previsto para o ano letivo 2015/2016 é composto por 24 Professores, diplomados nos Cursos Superiores de Música (D.L. 18 881), Cursos Superiores de Bacharelato, Licenciaturas, Mestrados e Doutoramentos, contando na sua maioria com uma larga experiência ao nível do ensino, perfazendo uma média por docente de quase 10 anos de tempo de serviço docente. Cerca de 80% dos professores são profissionalizados ou estão a concluir a sua profissionalização.

3.2 MÉTODOS DE SELECÇÃO E RECRUTAMENTO DE PROFESSORES

O método de recrutamento dos professores é feito com base na divulgação da abertura de vaga, através de concurso público e/ou da publicação nos meios de comunicação local, através da internet, universidades e escolas superiores e ainda através dos seus pares. Posteriormente são analisados os currículos e entrevistados os candidatos, seleccionando aqueles que melhor se adequam às necessidades educativas da escola e ao projeto pedagógico do Conservatório Regional de Coimbra.

3.3 ÍNDICE DE VARIAÇÃO DO Nº DE DOCENTES E NÃO DOCENTES DE 2010 A 2015



PONTO 4

CAPACIDADE, QUALIDADE E ADEQUAÇÃO DAS INFRA ESTRUTURAS EDUCATIVAS AFECTAS À OFERTA FORMATIVA PROPOSTA/INSTALADA

O Conservatório Regional de Coimbra dispõe do equipamento didático e instrumental adequado aos Cursos e disciplinas ministradas. Na sua estrutura possui 18 das quais 13 estão equipadas com pianos, salão polivalente equipa com piano de cauda, salas de instrumento, vários instrumentos de cordas, de sopro, material de percussão Orff, etc. Existem várias salas destinadas ao estudo dos alunos em articulação com os horários letivos. Uma secretaria, sala de direção, sala de professores, biblioteca/auditeca, uma sala convívio, salão polivalente, um laboratório com esplanada, um Bar, quatro sanitários (1 por piso), sendo um deles também balneário com duche. Todas as salas de formação possuem iluminação natural e aquecimento.

PONTO 5

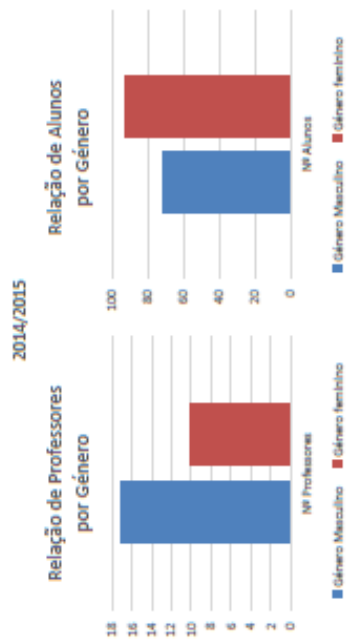
GARANTIA DOS INSTRUMENTOS ADEQUADOS A ASSEGURAR A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES DE ACESSO - MÉTODOS DE SELECÇÃO E RECRUTAMENTO DE ALUNOS

O Conservatório procede à divulgação da sua oferta formativa, através da publicação nos meios de comunicação social local, nas escolas primárias e básicas do concelho, através dos agrupamentos de escolas com as quais estabeleceu protocolos de articulação, através da plataforma SIGO e na internet, página oficial do CRC. O método de seleção dos alunos consiste na realização de uma prova de aptidão musical ao Curso Básico de Música, conforme vem estabelecido na Portaria 225/2012 de 30 de julho, ou prova de acesso ao Curso Secundário de Música/Canto conforme o estabelecido na Portaria 243-B/2012 de 13 de agosto, normas da ANQEP e legislação em vigor.

PONTO 6

MECANISMOS QUE POSSIBILITEM A PROSSECUÇÃO DOS OBJECTIVOS DA POLÍTICA PARA A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES E IGUALDADE DE GÉNERO

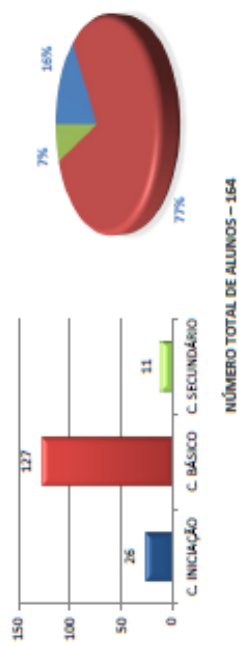
A igualdade de oportunidades está assegurada pelos mecanismos já explicitados nos pontos 3.2 e 5, não havendo discriminação de género ou de qualquer outro tipo, quer no recrutamento dos docentes, pessoal não docente e alunos. A análise que é feita baseia-se única e exclusivamente nos currículos, experiência profissional, competências e aptidões. Contudo, verifica-se que, na relação de professores que lecionaram no ano letivo 2014/2015, que 17 professores são do sexo masculino e 10 são do sexo feminino. Quanto aos alunos verificamos que 71 são do género masculino e 93 do género feminino.



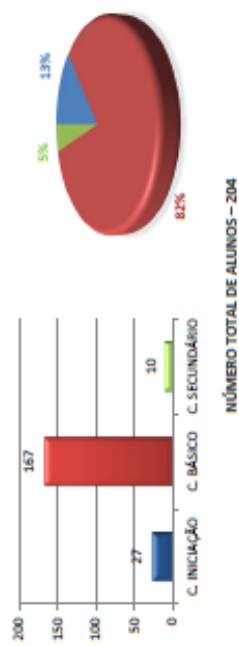
PONTO 7

7.1 RELAÇÃO DE ALUNOS POR CURSO

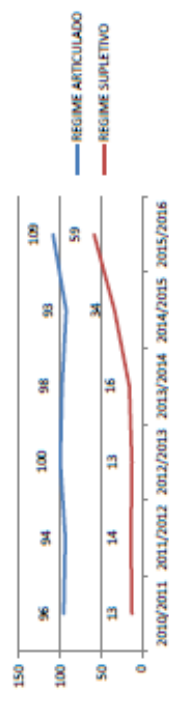
7.1.1 ANO LETIVO 2014/2015



7.1.2 ANO LETIVO 2015/2016

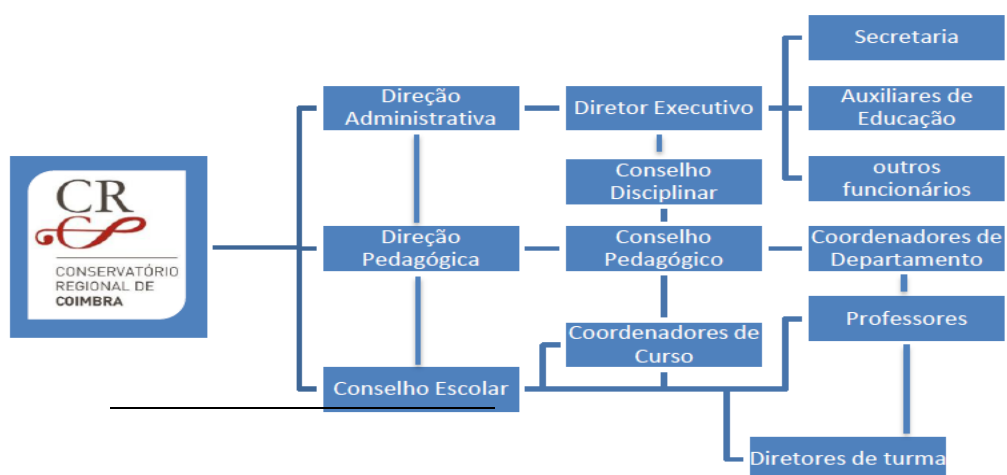


ÍNDICE DE VARIAÇÃO DO Nº DE ALUNOS DO CURSO BÁSICO DE 2010/2011 A 2015/2016



Anexo 7 - Organograma dos órgãos de gestão do Conservatório Regional de Coimbra ²⁵

ORGANOGRAMA



²⁵ O Organograma dos órgãos de gestão do CRC foi retirado do *Projeto Educativo* (2013-2016) da referida instituição de ensino, cedido pelo director pedagógico Filipe Teixeira.

Anexo 8 - Regulamento Interno do Conservatório Regional de Coimbra²⁶



ÍNDICE

CAPÍTULO I - ÂMBITO E OBJETIVOS	Pág. 2
CAPÍTULO II - DA ORGANIZAÇÃO	Pág. 3
SECÇÃO A - DA DIREÇÃO ADMINISTRATIVA	Pág. 4
SECÇÃO B - DA DIREÇÃO PEDAGÓGICA	Pág. 5
SECÇÃO C - DO CONSELHO ESCOLAR	Pág. 7
SECÇÃO D - DOS DEPARTAMENTOS	Pág. 8
CAPÍTULO III - DA ESTRUTURA ESCOLAR	Pág. 11
SECÇÃO A - DOS CURSOS	Pág. 11
SECÇÃO B - DAS TURMAS	Pág. 12
SECÇÃO C - DOS HORÁRIOS	Pág. 13
SECÇÃO D - DAS VAGAS, INSCRIÇÕES E MATRÍCULAS	Pág. 13
CAPÍTULO IV - DOS ALUNOS	Pág. 15
SECÇÃO A - GENERALIDADES	Pág. 15
SECÇÃO B - DA ASSIDUIDADE	Pág. 16
SECÇÃO C - DA AVALIAÇÃO	Pág. 17
SECÇÃO D - DA DISCIPLINA	Pág. 18
SECÇÃO E - DAS PROPINAS	Pág. 19
CAPÍTULO V - DOS DOCENTES	Pág. 20
SECÇÃO A - DOS CONTRATOS	Pág. 21
SECÇÃO B - DO REGIME DE FALTAS	Pág. 22
SECÇÃO C - DAS ACUMULAÇÕES	Pág. 23
CAPÍTULO VI - DAS ATIVIDADES CIRCUM-ESCOLARES	Pág. 24
CAPÍTULO VII - DIVERSOS	Pág. 25

²⁶ O *Regulamento Interno* do CRC foi cedido gentilmente pelo diretor pedagógico da referida instituição.



REGULAMENTO INTERNO DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA

CAPÍTULO I

ÂMBITO E OBJETIVOS

Art.º 1.º - Generalidades

1 - O presente Regulamento tem por finalidade definir as competências dos vários órgãos e elementos dos órgãos diretivos e legislar internamente, de modo a tornar clara e eficiente toda a administração, direção e gestão do Conservatório, ao abrigo da legislação em vigor.

Art.º 2.º - Âmbito

1 - Conservatório Regional de Coimbra é pertença de uma sociedade privada, e é reconhecido pelo Ministério da Educação e Ciência como Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo com o Alvará Nº155, gozando das prerrogativas das pessoas coletivas de utilidade pública e está autorizado a ministrar os Cursos Básico e Secundário de Música e outros Cursos com planos próprios que venham a ser superiormente autorizados.

2 - O Conservatório está estruturado e mantém uma organização Administrativo-Pedagógica, gozando de autonomia pedagógica, administrativa e financeira ao abrigo do Art. 36.º e 37.º do Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo de nível não superior (Dec-Lei 152/2013 de 4 de Novembro).

3 - O Conservatório manterá sempre uma atitude atenta e de pronta colaboração com todos os estabelecimentos de ensino públicos e privados que prosseguem os objetivos comuns do Sistema Educativo Português, em especial os do Ensino Artístico Especializado da Música.



Art.º 3.º - São objetivos do Conservatório:

1 - O ensino e a divulgação da música, procurando diligentemente colocar esta expressão cultural ao serviço integral do ser humano, individual e coletivamente considerando.

2 - Manter um ensino de elevados padrões na área da música, em consonância com os ritmos de desenvolvimento no Sistema Educativo Português do qual é parte integrante, especialmente no 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, privilegiando a inovação e a qualidade pedagógica e artística.

3 - Manter no nível do Pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico, classes para que simultaneamente com os currículos normais para estes níveis de aprendizagem, se dê particular atenção ao desenvolvimento da sensibilidade musical dos formandos nos seus domínios rítmicos, auditivos, vocacionais e motrízes.

4 - Desenvolver ações que visem a integração completa do ensino especializado da música no ensino geral, pela criação de um ensino vocacional, articulado em todos os níveis do Ensino Básico e Secundário, a ministrar no Conservatório e através da criação de protocolos de articulação e cooperação com as escolas da região de Coimbra.

5 - Aproveitar os tempos livres dos jovens alunos para ensinar e divulgar a música nas suas múltiplas facetas, mantendo sempre um estilo próprio e uma postura de qualidade, exigência e criatividade artística.

6 - Manter paralelamente uma atividade cultural ativa no Concelho, colaborando com todos os agentes culturais no desenvolvimento e progresso artístico dos cidadãos de Coimbra e concelhos limítrofes.

CAPÍTULO II

DA ORGANIZAÇÃO

Art.º 4 - Órgãos de Gestão

São Órgãos de Gestão do Conservatório:

- a) A Direção Administrativa
- b) A Direção Pedagógica
- c) O Conselho Escolar

SECÇÃO A

DA DIREÇÃO ADMINISTRATIVA

Art.º 5.º - Constituição

- 1 - A Direção Administrativa é constituída pelo coletivo dos sócios gerentes da firma e por um Diretor Executivo/Financeiro nomeado pela gerência.
- 2 - A Direção Administrativa reúne ordinariamente uma vez por trimestre. De cada reunião será lavrada ata.

Art.º 6.º - Competências

- 1 - São competências gerais da Direção Administrativa

- a) Orientar e coordenar a atividade escolar e gerir os seus bens;
- b) Elaborar, aprovar e fazer cumprir o Regulamento Interno;
- c) Criar, assegurar e gerir os recursos financeiros e materiais necessários ao normal funcionamento do Conservatório;
- d) Contratar e gerir todo o pessoal que presta serviço no Conservatório;
- e) Representar o Conservatório em todos os assuntos de natureza administrativa/jurídica;
- f) Celebrar com o Estado e outras entidades públicas ou privadas, contratos, protocolos e outras formas de acordos para cumprimento dos seus objetivos e prossecução dos seus fins;
- g) Prestar ao Ministério da Educação e Ciência todas as informações que este, nos termos da lei solicitar, assim como os outros organismos oficiais em cumprimento da legislação aplicável;
- h) Garantir a guarda e a conservação de toda a documentação nos termos da lei;
- i) Garantir o bom funcionamento dos equipamentos e das instalações do Conservatório, prevendo a sua permanente manutenção e conservação;

- 2 - São competências específicas da Direção Administrativa

- a) Estudar, planificar e coordenar todas as atividades próprias, assim como as escolares e as circum-escolares em conjunto com a Direção Pedagógica, nomeadamente o Plano Anual Escolar e Plano Anual das Atividades Circum-escolares (concertos, audições, saraus, intercâmbio cultural, ações de formação, etc.);
- b) Elaborar até 31 de Outubro de cada ano o Orçamento de Gestão para o ano seguinte, definindo critérios globais de gestão e os regimes de contratação de pessoal docente e não docente;
- c) Elaborar até 15 de Junho de cada ano, ouvida a Direção Pedagógica, o número de cursos e de vagas escolares para o ano letivo seguinte;
- d) Garantir o funcionamento das Secretarias Geral e Escolar;
- e) Promover reuniões com as Associações de Pais e de Estudantes, para

- esclarecimento da vida escolar e de assuntos pontualmente pertinentes;
- f) Manter atualizados todos os livros de contabilidade do Conservatório, assim como o inventário de todo o seu material (equipamento, mobiliário, instrumental e outros);
- g) Aprovar anualmente, referido a 31 de Dezembro, o balanço do ano anterior, dentro dos prazos legais;
- h) Garantir a entrega atempada dos mapas trimestrais, balancetes e outros dados estatísticos solicitados pelo MEC, e pelo POPH, enquanto cofinanciadores públicos, e de todos os que a legislação em vigor assim o determinar;
- i) Manter atualizado o Regulamento Interno.

SECÇÃO B

DA DIREÇÃO PEDAGÓGICA

Art.º 7.º - Generalidades

- 1 - A Direção Pedagógica poderá ser singular ou colegial face ao projeto educativo que se vier a desenvolver no Conservatório.
- 2 - Os elementos que constituem a Direção Pedagógica são nomeados pela Direção Administrativa.
- 3 - O mandato da Direção Pedagógica é anual, prorrogável.
- 4 - A Direção Pedagógica colegial reúne uma vez por mês e sempre que necessário sob convocação do seu presidente. De cada reunião será lavrada ata.
- 5 - É criado no âmbito da Direção Pedagógica o Conselho Pedagógico, ao qual são atribuídas funções de consulta desta Direção. O conselho reúne após convocatória da Direção Pedagógica. De cada reunião será lavrada ata.

- a) O Conselho Pedagógico deverá ter a seguinte constituição mínima:
 - Direção Pedagógica
 - Coordenadores Pedagógicos dos diferentes níveis de ensino
 - Coordenadores dos Departamentos Curriculares
- b) Poderão ser convidados, de acordo com a agenda de cada reunião, outros elementos cuja presença seja considerada essencial (Diretores de turma, formadores, professores, individualidades, técnicos especialistas, etc.)
- c) O Conselho Pedagógico deverá sempre ser consultado sobre:
 - i. Matérias abrangidas pelas alíneas b), d) e e) do nº 1 do artº9 deste regulamento;
 - ii. A admissão de novos professores/formadores;
 - iii. Aprovação de planos de estudo e programas de Cursos de Planos Próprios;
 - iv. Alterações ao presente regulamento de cunho essencialmente pedagógico.

Art.º 8º - Constituição

A Direção Pedagógica se colegial é constituída por três elementos.

Art.º 9º - Competências**1- Competências Gerais**

- São competências gerais da Direção Pedagógica:
- Representar o Conservatório junto do Ministério da Educação e Ciência e de outros organismos oficiais ou privados em todos os assuntos de natureza pedagógica;
 - Planificar as atividades letivas curriculares e circum-escolares e superintender nessas atividades;
 - Garantir o cumprimento dos planos e programas de estudo superiormente aprovados;
 - Promover a excelência e garantir a qualidade do ensino;
 - Promover a inovação pedagógica e a qualidade artísticas, pela realização e participação do seu corpo docente em cursos, colóquios, seminários e ações de formação e reciclagem e outras atividades de elevado cunho cultural e artístico;
 - Elaborar e aprovar, ouvida a Direção Administrativa, o Projeto Educativo do Conservatório e zelar pela prossecução dos seus objetivos;
 - Garantir o cumprimento das normas de funcionamento do Conservatório, exercendo uma ação orientadora sobre o Corpo Docente e sobre todo o pessoal que exerça funções de cunho educativo.

2 - Competências específicas

São competências específicas da Direção Pedagógica:

- Elaborar, em conjunto com a Direção Administrativa o Projeto Educativo e o Plano Anual de Atividades;
- Elaborar e manter atualizados os programas dos vários cursos e disciplinas;
- Estruturar os cursos e disciplinas a ministrar anualmente, de acordo com os programas e cursos autorizados, nomeadamente pela constituição de turmas e horários, horários de docentes e acumulações, cargas horárias e articulação com os estabelecimentos de ensino públicos, onde os alunos/formandos têm o seu ensino regular, quer em regime de matrícula articulada quer em regime supletivo;
- Zelar pela educação, formação, qualificação inicial, disciplina e avaliação dos alunos/formandos;
- Providenciar o adequado de organização e gestão de alunos/formandos e docentes/formadores, e responder perante os diferentes organismos do Ministério da Educação e do Programa Operacional de Potencial Humano, pelos registos escolares e documentação oficial obrigatória;
- Escolher e propor à Direção Administrativa a admissão de novos professores/formadores, identificar necessidades de formação de docentes e incentivar ações de qualificação académica e profissional;
- Manter atualizadas a Biblioteca, Discoteca e Videoteca técnicas;
- Elaborar propostas de aquisição e ou manutenção do material didático e instrumental, necessários ao funcionamento dos cursos autorizados ou a serem ministrados em ano letivo próximo.

SECÇÃO C

DO CONSELHO ESCOLAR

Art.º 10º - Generalidades

1 - O Conselho Escolar reúne obrigatoriamente, para o regime supletivo, no final de cada período escolar, e representativamente nos conselhos de turma, da rede pública, de escolas de referência com turmas dedicadas ao ensino artístico especializado da música, sempre que convocado para o efeito, bem como sempre que necessário, quando convocado pela Direção Pedagógica.

2 - O Conselho Escolar será secretariado por um professor/formador designado em cada reunião para o efeito.

3 - Para efeitos de decisões disciplinares, o Conselho Escolar tomará a designação de Conselho Disciplinar.

Art.º 11º - Constituição

1 - O Conselho Escolar é constituído pela Direção Pedagógica e por todos os docentes em exercício em cada ano letivo e por nível de ensino.

2 - O Conselho Escolar para efeitos disciplinares terá a seguinte constituição:

- Direção Pedagógica
- Coordenador Pedagógico do nível de ensino respetivo.
- Diretor de Turma
- Todos os outros professores/formadores do aluno/formando em questão
- Um elemento da Direção Administrativa com direito de veto

3 - O Conselho escolar para efeitos de avaliação do aproveitamento escolar será, sempre que julgado conveniente, desdobrado em Conselhos de Turma.

Art.º 12º - Competências

São competências do Conselho Escolar:

- Dar parecer sobre a situação escolar nas suas múltiplas facetas.
- Identificar ritmos de aprendizagem diferentes e articulá-los com o desenvolvimento harmonioso do formando e da turma, nos aspetos técnicos e artísticos adequados
- Decidir sobre o aproveitamento escolar dos alunos.
- Decidir em Conselho Disciplinar (restrito) sobre o comportamento disciplinar dos alunos/formandos, após a análise dos respetivos processos disciplinares.

SECÇÃO D DOS DEPARTAMENTOS

Art.º 13º – Generalidades

Cada Departamento reunirá, pelo menos, uma vez no início de cada trimestre e sempre que convocado pelo seu Coordenador ou pela Direção Pedagógica.

Art.º 14º – Constituição

1 - Os Departamentos Escolares são constituídos por todos os professores/formadores de uma mesma disciplina ou de disciplinas afins, e podem ou não corresponder ao mesmo nível de ensino (Iniciação, Básico e Secundário). Cada departamento terá um coordenador que será eleito entre seus pares ou nomeado pela Direção Pedagógica.

2 - São constituídos desde já os seguintes Departamentos:

- Departamento Curricular de Teclas;
- Departamento Curricular de Cordas;
- Departamento Curricular de Sopros;
- Departamento Curricular de Formação Musical;
- Departamento Curricular das Classes de Conjunto;
- Departamento Curricular da Área Científica;
- Departamento Curricular de Cursos de Planos Próprios.

a) O Departamento Curricular de Teclas é constituído por todos os professores/formadores das disciplinas de:

- Acordeão
- Cravo
- Órgão
- Piano
- Prática ao Teclado
- Baixo Contínuo
- Instrumento de Tecla
- Acompanhamento e Improvisação

b) O Departamento Curricular de Cordas é constituído por todos os professores/formadores das disciplinas de:

- Contrabaixo
- Guitarra Portuguesa
- Harpa
- Viola de arco
- Viola Dedilhada/Guitarra
- Violino
- Violoncelo

Nota: O departamento curricular de cordas poderá ser desdobrado, sempre que se justificar, em dois departamentos

- Cordas Friccionadas e Cordas Dedilhadas.

c) O Departamento Curricular de Sopros é constituído por todos os professores/formadores das disciplinas de:

- Clarinete
- Fagote
- Flauta de Bocal
- Flauta Transversal
- Oboé
- Saxofone
- Trombone
- Trompa
- Trompete
- Tuba

f) O Departamento Curricular de Formação Musical é constituído por todos os professores/formadores das disciplinas de:

- Formação Musical
- Iniciação Musical
- Preparatórios à Formação Musical

g) O Departamento Curricular das Classes de Conjunto é constituído por todos os professores/formadores das disciplinas de:

- Agrupamento de Classes de Conjunto
- Agrupamentos de Grupos de Música de Câmara
- Conjuntos Vocais e Instrumentais
- Coro (Infantil, Juvenil, Câmara)
- Orquestra
- Percussão
- Oferta Complementar

h) O Departamento Curricular da Área Científica é constituído por todos os professores/formadores que ministram no Curso Secundário as disciplinas de:

- Análise e técnicas de Composição
- História da Cultura e das Artes
- Canto
- Línguas de Repertório - Italiano/Alemão

i) O Departamento de Cursos com Planos Próprios é constituído por todos os professores/formadores que ministram disciplinas no regime de cursos livres e com planos de estudos próprios, independentemente de pertencerem ou não a outros departamentos.

Art.º 15.º – Competências

1 - A cada Departamento compete:

- Elaborar e propor à Direção Pedagógica os planos de estudos e programas para cada uma das suas disciplinas, procurando uma permanente atualização dos mesmos;
- Definir objetivos por disciplina, grau e período escolar tendo em vista a uniformização dos critérios de avaliação e graus de exigência, face aos parâmetros globais definidos pela Direção Pedagógica;
- Elaborar e propor ao Conselho Pedagógico, o plano de atividades no que respeita ao uso eficaz e eficiente de diferentes instrumentos de avaliação: exercícios escolares, testes, audições, provas de passagem, exames, entre outros.

2 - Aos Coordenadores dos Departamentos compete:

- Coordenar toda a ação do respetivo departamento, convocar as reuniões ordinárias do departamento no início de cada período escolar e as extraordinárias sempre que considere necessário;
- Representar o departamento no Conselho Pedagógico;
- Ser o porta-voz do departamento junto da Direção Pedagógica;
- Lavar as atas das reuniões do respetivo departamento;
- Manter os dossiês de departamento devidamente atualizados.

3 - Aos Diretores de Turma compete:

- Promover junto do Conselho de Turma a realização de ações conducentes à aplicação do projeto educativo da escola, numa perspectiva de envolvimento dos encarregados de educação e de abertura à comunidade;
- Assegurar a adoção de estratégias coordenadas relativamente aos alunos da turma, bem como a criação de condições para a realização de atividades interdisciplinares, em articulação com os coordenadores de departamento;
- Promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores/formadores da turma a informação necessária à adequada orientação educativa dos alunos e fomentando a participação dos pais e encarregados de educação na concretização de ações para a orientação e acompanhamento;
- Elaborar e conservar o processo individual do aluno facultando a sua consulta ao aluno, professores da turma, pais e encarregados de educação;
- Apreçar ocorrências de insucesso disciplinar, decidir da aplicação de medidas imediatas no quadro das orientações do conselho pedagógico em matéria disciplinar e solicitar ao diretor pedagógico a convocação extraordinária do conselho escolar;
- Assegurar a participação dos alunos, professores, pais e encarregados de educação na aplicação de medidas educativas decorrentes da apreciação de situações de insucesso disciplinar;
- Coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa dos alunos, garantindo o seu carácter globalizante e integrador, solicitando, se necessário, a participação dos outros intervenientes na avaliação.

- Coordenar a elaboração do plano de recuperação do aluno decorrente da avaliação sumativa extraordinária e manter informado o encarregado de educação;
- Propor, na sequência da decisão do conselho de turma, medidas de apoio educativo adequadas e proceder à respetiva avaliação.

CAPÍTULO III

DA ESTRUTURA ESCOLAR

SECÇÃO A DOS CURSOS

Art.º 16.º – O Ensino Especializado da Música abrange, no Conservatório, desde o nível Pré-escolar ao Secundário. Os cursos a ministrar no Conservatório são de nível Básico e Secundário e Cursos com Planos Próprios, logo que criados.

- Face ao desenvolvimento da nova legislação sobre o Ensino da Música e da Lei de Bases do Sistema Educativo, o Conservatório poderá criar e propor ao Ministério da Educação e Ciência, a abertura de cursos profissionais e pós-secundários adaptados às necessidades do sector e da comunidade em que está inserido.

Art.º 17.º – Os cursos do Ensino Artístico Especializado da Música, de nível Básico e Secundário, são os previstos na Portaria 225/2012 de 30 de julho, na Portaria 243-B/2012 de 13 de agosto, e em legislação que venha a ser publicada em sua substituição.

- Curso Básico de Música
- Curso Secundário de Música
 - Formação Musical
 - Composição
 - Instrumento
- Curso Secundário de Canto

1- O Curso Básico de Música será ministrado em regime articulado e em regime supletivo, podendo no futuro vir a ser ministrado em regime integrado.

2 - Os Cursos secundários serão ministrados em regime articulado e em regime supletivo.

3 - Os currículos e as cargas horárias são as previstas nos planos de estudos aprovados oficialmente e estabelecidos em legislação específica.

outras atividades, são consideradas como "visitas de estudo" essenciais à formação de aluno e estão integradas no currículo da disciplina que realizar a respetiva atividade. Como tal, contam para todos os efeitos como formas de avaliação e são portanto de presença obrigatória.

CAPÍTULO VII

DIVERSOS

Art.º 64º - Os casos extraordinários e omissos no presente regulamento serão sempre matéria para estudo e decisão das Direções Administrativa e ou Pedagógica, de acordo com o seu âmbito.

Art.º 65º - Este Regulamento devidamente revisto, foi lido e aprovado em reunião conjunta das Direções Administrativa e Pedagógica em Setembro de 2004, tendo sido revisto em junho de 2015.

Assinam,

Pela Direção Administrativa

Pedro Jorge Rovito da Silva

Pela Direção Pedagógica

Filipe Correia Leite da Silva Teixeira

Coimbra, 30 de junho de 2015

(Estão ocultas algumas páginas do Regulamento Interno do CRC, da página 13 à 24)

Art.º 18º - Os Cursos de Planos próprios a ministrar enquadram-se, preferencialmente, nos ensinos Pré - Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico, como preparação dos alunos/formandos candidatos aos Cursos das áreas Vocacionais da Música, a saber:

- Iniciação Musical
- Iniciação ao Instrumento
- Preparatórios à Formação Musical
- Cursos Livres de Instrumento

1 - Os currículos e cargas horárias serão estabelecidos em planos de estudo a elaborar pelo respetivo departamento para aprovação pela Direção Pedagógica.

Art.º 19º - Reserva-se, à Direção Pedagógica, ouvido o Conselho Pedagógico, o direito de cancelar ou criar novos cursos, sempre que motivos de força maior o exijam. Em todos os casos devem ser salvaguardados os interesses dos alunos/formandos.

Art.º 20º - Cada Curso poderá ser dirigido por um Diretor de Curso nomeado para o efeito pela Direção Pedagógica, caso a diversidade e número de cursos assim o exija.

SECÇÃO B DAS TURMAS

Art.º 21º - A integração e distribuição dos alunos/formandos pelos vários Cursos e nestes pelas várias disciplinas, será feito por turmas, tendo como base as normas em vigor para cada tipo e nível de ensino.

1 - Motivos pedagógicos ou administrativos, e outros podem exigir alterações na constituição das turmas. Estas situações serão analisadas caso a caso pelo Diretor da Turma e sancionadas pela Direção Pedagógica sob proposta daquele.

Art.º 22º - Os Cursos Básico e Secundários de Música terão como turma base a disciplina de Formação Musical:

1 - A lecionação das disciplinas de Instrumento e de Canto são de natureza individual e/ou partilhadas por dois alunos conforme as normas em vigor.

2 - As turmas das disciplinas de Classes de Conjunto, Conjuntos Vocais e Instrumentais, Coro e Orquestra, terão uma constituição que será determinada pelo grau de desenvolvimento técnico e artístico dos alunos, tipo de instrumento, de

Anexo 9 – Plano Anual de Formação do Aluno em Prática de Ensino Supervisionado



Curso de Mestrado em Ensino de Música

Disciplina – Prática de Ensino Supervisionada - Ano letivo 2015/2016

Plano Anual de Formação do Aluno em Prática de Ensino Supervisionada

Identificação do Aluno/ Núcleo de Estágio:

Aluno estagiário: Elsa Cristina Vieira Felicidade

Orientador cooperante: Ana Quintério Lopes

Núcleo de estágio (área de especialização): Canto

Orientador científico: António Vassalo Lourenço

Instituição de Acolhimento: Conservatório Regional de Coimbra

O plano de formação do aluno em Prática de Ensino deve permitir que o mesmo exerça uma prática de ensino nunca inferior a 25%, nem superior a 70%, do trabalho letivo total dos alunos que lhe forem atribuídos.

O mesmo será discutido e aprovado pelo núcleo constituído para a prática da Prática de Ensino.

1. Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva

	Nome Aluno/Turma	Ano/curso	Dia/hora aula	Observações
1	Miriam Marques Trindade	1º Ano/Canto	2ª Feira: 14h30-15h15	
2	Cristiana Maria Santos Carvalho	3º Ano/Canto	5ª Feira: 14h30-15h15	

Nota: o aluno estagiário deverá ser responsável pela coadjuvação letiva de 2 a 4 alunos (preferencialmente 3), ou 1 a 3 turmas (preferencialmente 2) dentro do horário do Orientador Cooperante

Anexo 10 – Plano Anual de Formação do Aluno em Prática de Ensino Supervisionado (Continuação)

2. Participação em atividade pedagógica do Orientador Cooperante

	Nome Aluno/Turma	Ano/curso	Dia/hora aula	Observações
1	Ana Rute Duarte Malho	1º Ano/Canto	5ª Feira – 11h00/12h00	
2	Ana Rute Duarte Malho	1º Ano/Canto	5ª Feira – 12h00/13h00	

Nota: o aluno estagiário deverá assistir a atividade letiva do seu orientador cooperante num conjunto de 2 alunos ou 1 turma dentro do horário proposto

3. Organização de Atividades

	Atividade	Dia/hora prevista	Observações/ descrição
1	Masterclass de Interpretação Cénica	Abril	Orientado por Mário Alves
2	Visita de Estudo/Assistir a uma ópera	(a definir)	
3	Aula Aberta de Canto (Universidade de Aveiro)	(a definir)	Organização da participação dos alunos na aula aberta

Nota: o aluno estagiário deverá organizar entre 2 a 3 atividades de entre audições, master-classes, seminários, workshops ou outras atividades pertinentes tanto na Universidade como na Instituição de Acolhimento sabendo que os eventos propostos deverão contribuir para a dinamização da comunidade escolar

4. Participação Ativa em Ações a realizar no âmbito do Estágio

	Atividade	Dia/hora prevista	Observações/descrição
1	Seminário sobre a Voz (Falada e Cantada)	Março	Participação como formadora
2	Audição Temática	Maio	Participação de alunos e professora estagiária
3			

Nota: o aluno estagiário deverá participar ativamente num conjunto de entre 2 a 3 atividades, nomeadamente audições, workshops, seminários, concursos, festivais de música e outras atividades a realizar seja na Universidade, na Instituição de Acolhimento ou outra

Anexo 11 – Documento com o pedido de aprovação para a realização da atividade (Ida à Ópera) a desenvolver durante a Prática de Ensino Supervisionada, dirigida ao departamento de canto e ao conselho pedagógico do CRC.



FICHA DE PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES

ANO LETIVO 2015/2016

TÍTULO

(NOME DA ATIVIDADE A DESENVOLVER)

VISITA DE ESTUDO

DESCRIÇÃO: A visita de estudo consistirá em assistir a um concerto vocal, ou a uma ópera.

TIPO DE ATIVIDADE

CALENDARIZAÇÃO

Nº DE HORAS PREVISTAS

COMPLEMENTO LETIVO

☐

ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

☒

MASTERCLASSE

☐

WORKSHOP

☐

OUTRA: *Visita de Estudo*

(a definir)

LOCAL DE REALIZAÇÃO:

DESTINATÁRIOS:

(a definir)

A visita de estudo destina-se a todos os alunos de canto do Conservatório Regional de Coimbra, e outros interessados como alunos de outros instrumentos, professores.

RESPONSÁVEIS PELA ATIVIDADE

PROFESSOR PROPONENTE

Professora Estagiária Ana Teresa Oliveira e Elsa Cristina Vieira Felicidade

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Professora Ana Quinteiro Lopes

(INDICAR NOME, GRUPO DISCIPLINAR E DEPARTAMENTO)

OUTROS PROFESSORES, ÁREAS CURRICULARES E/OU ENTIDADES

COLABORANTES

ORÇAMENTO

(INDICAR SE A ATIVIDADE TEM CUSTOS E, EM CASO AFIRMATIVO, QUAL A FONTE DE FINANCIAMENTO)

ATIVIDADE SEM CUSTOS

☐

ATIVIDADE COM CUSTOS:

☒

VALOR DO CUSTO PREVISTO _____

FORMA DE FINANCIAMENTO: _____

Anexo 12 - Documento com o pedido de aprovação para a realização da atividade (Ida à Ópera) a desenvolver durante a Prática de Ensino Supervisionada, dirigida ao departamento de canto e ao conselho pedagógico do CRC (Continuação).



**ENQUADRAMENTO DA ATIVIDADE
NO PROJETO EDUCATIVO**
(SELECIONAR AS ÁREAS DE INTERVENÇÃO)

- ☐ Articulação e sequencialidade
- ☒ Novos contextos de aprendizagem
- ☒ Complemento ao currículo e sucesso escolar
- ☐ Ligação do Conservatório à comunidade
- ☒ Intercâmbio Pedagógico e Cultural
- ☐ Formação e Cidadania

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA
ATIVIDADE**

O Objetivo da visita de estado (assistir a um concerto vocal ou ópera) consistirá em proporcionar aos alunos de canto (e outros) uma experiência musical e artística enquanto ouvintes e público informado, onde terão a possibilidade de ouvir repertório vocal.

**OBSERVAÇÕES / OUTRAS
INFORMAÇÕES RELEVANTES**
(PREENCHER APENAS SE NECESSÁRIO)

Coimbra, 24 de Novembro de 2015

RESPONSÁVEL PELA ATIVIDADE

Elsa Beatriz Vieira Filipe

Atividade aprovada em Conselho Pedagógico,

Em ____/____/____



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

- Interesse demonstrado pela disciplina
- Assiduidade e pontualidade
- Regularidade no estudo individual e preparação das aulas
- Atitude, participação e trabalho nas aulas
- Empenho nas tarefas a realizar
- Qualidade das tarefas realizadas
- Ritmo de aprendizagem
- Memorização e compreensão das tarefas propostas
- Noções de ritmo e de afinação
- Domínio técnico-vocal
- Aplicação de conhecimentos
- Participação em atividades da classe e do Conservatório
- Postura do aluno em contexto de aprendizagem na sala de aula

AVALIAÇÃO INTERCALAR/PERIÓDICA:

- Postura
- Afinação
- Sonoridade
- Ritmo / Tempo
- Execução sem interrupções
- Domínio técnico-vocal
- Interpretação / Musicalidade
- Memória musical



Disciplina de Canto

Programa 1º Ano/ 10º complementar.

1º Período	1 Peça portuguesa 1 Peça de séc. XVII ou XVIII 2 Peça do séc. XIX ou XX 1 Ária de Ópera
2º Período	1 Peça portuguesa 1 Peça de séc. XVII ou XVIII 2 Peça do séc. XIX ou XX 1 Ária de Ópera
3º Período	1 Peça portuguesa 1 Peça de séc. XVII ou XVIII 1 Peça do séc. XIX ou XX

Planos de Estudo

1º Período	Conhecimento do instrumento, suas características e cuidados a ter com ele. Corrigir e manter uma boa postura. Utilizar com consistência a respiração e apoio abdominal. Executar com rigor o repertório, no que respeita à leitura musical e carácter da época. Aprender a planificar o seu estudo pessoal.
2º Período	Conhecimentos de execução de voz com espaço vertical, levantamento do palato. Correção da articulação do texto, vogais frontais e com espaço. Vocalisos de colocação de voz, e de extensão de voz em escalas e graus conjuntos.
3º Período	Desenvolvimento do conceito de legato, Aumento da projeção de voz, utilização contínua do ar. Domínio da utilização do staccato. Participação numa audição da escola.



Disciplina de Canto

Programa 3º Ano/ 12º complementar.

1º Período	1 Peça portuguesa 1 Peça de séc. XVII ou XVIII 2 Peça do séc. XIX ou XX 1 Personagem de Cantata completa.
2º Período	1 Peça portuguesa 1 Peça de séc. XVII ou XVIII 2 Peça do séc. XIX ou XX
3º Período	1 Peça portuguesa 1 Peça do séc. XIX ou XX

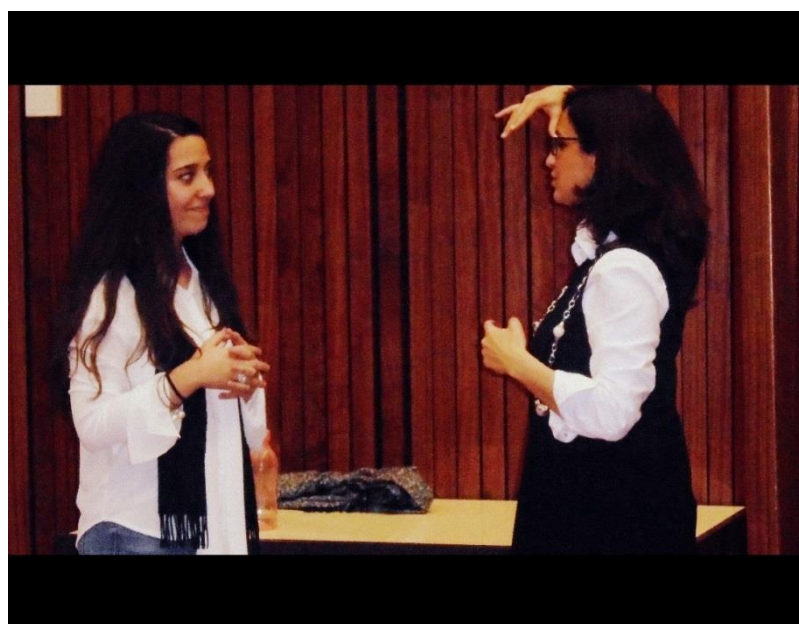
Planos de Estudo

1º Período	Manter e consolidar todos os objetivos anteriores. Desenvolver a capacidade de executar intervalos melódicos mais extensos. Exercícios de extensão de voz e de aprendizagem crescendo e decrescendo na voz. Executar com rigor o repertório, no que respeita à leitura musical e carácter da época.
2º Período	Desenvolver a execução de voz com espaço vertical, levantamento do palato. Correção e consolidação da articulação do texto, vogais frontais e com espaço. Vocalis de colocação de voz, e de extensão de voz em escalas e graus conjuntos.
3º Período	Distinguir e interpretar de forma adequada o repertório de géneros e períodos diferentes. Realização de um recital final de curso.

Anexo 16 - Fotografias ilustrativas da atividade organizada pela estagiária: Masterclass de Interpretação Cénica, orientada por Mário João Alves.



Anexo 17 - Fotografias ilustrativas da atividade participada pela estagiária e pela aluna Cristiana Carvalho: Aula Aberta de Canto, orientada pela professora Isabel Alcobia (Universidade de Aveiro)



Apêndice

ÍNDICE DE APÊNDICE

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA NO ÂMBITO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA PELA UNIVERSIDADE DE AVEIRO.	329
APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS DO CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA NO ÂMBITO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA PELA UNIVERSIDADE DE AVEIRO. (CONTINUAÇÃO)	330
APÊNDICE 3 – QUESTIONÁRIO DE CARATERIZAÇÃO DA ALUNA CRISTIANA CARVALHO.	331
APÊNDICE 4 – QUESTIONÁRIO DE CARATERIZAÇÃO DA ALUNA CRISTIANA CARVALHO (CONTINUAÇÃO).	332
APÊNDICE 5 – QUESTIONÁRIO DE CARATERIZAÇÃO DA ALUNA ANA RUTE MALHO.	333
APÊNDICE 6 – QUESTIONÁRIO DE CARATERIZAÇÃO DA ALUNA ANA RUTE MALHO (CONTINUAÇÃO).	334
APÊNDICE 7 – DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE, E RESPECTIVA DOCUMENTAÇÃO, DESENVOLVIDA DURANTE A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA: <i>MASTERCLASS DE INTERPRETAÇÃO CÉNICA</i>	335
APÊNDICE 8 – DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE, E RESPECTIVA DOCUMENTAÇÃO, DESENVOLVIDA DURANTE A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA: <i>IDA À ÓPERA</i>	335
APÊNDICE 9 – CALENDARIZAÇÃO DAS AULAS DADAS E ASSISTIDAS, E DAS ATIVIDADES ORGANIZADAS E PARTICIPADAS, EM CONTEXTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA, NO CRC.	336
APÊNDICE 10 – CIRCULAR INFORMATIVA SOBRE A ATIVIDADE <i>MASTERCLASS</i> DE INTERPRETAÇÃO CÉNICA, ORGANIZADA PELA ESTAGIÁRIA.	337
APÊNDICE 11 – PROGRAMA DE AUDIÇÃO (2º PERÍODO) DA CLASSE DE CANTO DA PROFESSORA ANA PAULA QUINTEIRO, DO CRC.	337

**Questionário de Caracterização dos Alunos do Conservatório Regional de Coimbra
no âmbito da *Prática de Ensino Supervisionada* pela Universidade de Aveiro**

QUESTIONÁRIO:

O presente questionário realiza-se no âmbito da disciplina de *Prática de Ensino Supervisionada*, do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro, sendo a instituição de acolhimento o Conservatório Regional de Coimbra. Pretende-se fazer a caracterização individual dos alunos intervenientes na prática educativa do estagiário. Os dados fornecidos serão usados exclusivamente para a elaboração do Relatório Final de PES, garantindo-se a confidencialidade de toda a informação.

Identificação
Nome: _____
Idade: _____ Data de nascimento: ____/____/____
Naturalidade: _____

Família
Com quem vives? _____
N.º de irmãos: _____ Idades: _____

Saúde
Tens algum problema vocal? _____ Se sim, qual? _____
Alguma vez, sentiste cansaço vocal, desconforto, rouquidão, afonia? _____
Em que situações? _____ E com que frequência? _____
Tomas alguma medicação para a voz? ____ Qual? _____
Em que situações, tomas? _____

Educação
Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____
Escola: _____ Localidade: _____

Ocupação dos tempos livres
Quando não estás na escola, o que fazes nos teus tempos livres?
a) ouvir música; (que tipo ou género musical?) _____
b) ver televisão; (que programas?) _____
c) ler; _____
d) praticar desporto; (qual?) _____
e) passear e conversar com os amigos; _____
f) ter outras aulas/formações/workshops; (de que tipo?) _____
g) outros _____

**Questionário de Caracterização dos Alunos do Conservatório Regional de Coimbra
no âmbito da *Prática de Ensino Supervisionada* pela Universidade de Aveiro**

Percurso Académico na área da música
Que outros instrumentos tocas? _____
Que formação musical tens? (Qual o teu percurso académico?) _____
Já tiveste aulas de canto com que professores? _____
Frequentas habitualmente masterclasses? _____
Se sim, com que professores? _____ E com que frequência? _____
Quais as experiências performativas que já tiveste ou que habitualmente tens em contexto familiar, de amigos, de escola (audição), de concerto, de apresentações musicais? _____
Tens piano que possibilite o auxílio no estudo do canto? _____
Qual é o género que mais gostas de cantar? _____
Quantas horas cantas por semana? _____ Em contexto de aula? _____ Em contexto de Estudo? _____
Qual é a tua maior preocupação vocal, em contexto de aula e em contexto de apresentação ao público? _____

Obrigado pela tua participação, empenho e disponibilidade,

Elsa Felicidade.



**Questionário de Caracterização dos Alunos do Conservatório Regional de Coimbra
no âmbito da *Prática de Ensino Supervisionada* pela Universidade de Aveiro**

QUESTIONÁRIO:

O presente questionário realiza-se no âmbito da disciplina de *Prática de Ensino Supervisionada*, do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro, sendo a instituição de acolhimento o Conservatório Regional de Coimbra. Pretende-se fazer a caracterização individual dos alunos intervenientes na prática educativa do estagiário. Os dados fornecidos serão usados exclusivamente para a elaboração do Relatório Final de PES, garantindo-se a confidencialidade de toda a informação.

Identificação
Nome: Cristiana Maria Santos Carvalho
Idade: 18 Data de nascimento: 12/04/1997
Naturalidade: Portuguesa

Família
Com quem vives? Pai, Mãe, Irmã
N.º de irmãos: 1 Idades: 24

Saúde
Tens algum problema vocal? Não Se sim, qual? _____
Alguma vez, sentiste cansaço vocal, desconforto, rouquidão, afonia? Sim
Em que situações? Quando não durmo bem E com que frequência? Alguma
Tomas alguma medicação para a voz? Não Qual? _____
Em que situações, tomas? _____

Educação
Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____
Escola: _____ Localidade: _____

Ocupação dos tempos livres
Quando não estás na escola, o que fazes nos teus tempos livres?
a) ouvir música; (que tipo ou género musical?) Blues, Country, Clássica, Rock
b) ver televisão; (que programas?) não vejo televisão
c) ler; sim
d) praticar desporto; (qual?) correr, natação
e) passear e conversar com os amigos;
f) ter outras aulas/formações/workshops; (de que tipo?) _____
g) outros: _____

**Questionário de Caracterização dos Alunos do Conservatório Regional de Coimbra
no âmbito da *Prática de Ensino Supervisionada* pela Universidade de Aveiro**

Percurso Académico na área da música
Que outros instrumentos tocas? Guitarra Clássica e Piano
Que formação musical tens? (Qual o teu percurso académico?) 8º Grau
Já tiveste aulas de canto com que professores? Ana Paula Quinteiro Lopes
Frequentas habitualmente masterclasses? Sim
Se sim, com que professores? Professor António Salgado E com que frequência? Em 3 anos
Quais as experiências performativas que já tiveste ou que habitualmente tens em contexto familiar, de amigos, de escola (audição), de concerto, de apresentações musicais? Audições, Concertos, Teatro, Interpretação
Tens piano que possibilite o auxílio no estudo do canto? Sim
Qual é o género que mais gostas de cantar? Ópera e Oratória
Quantas horas cantas por semana? 7 a 8 horas Em contexto de aula? _____ Em contexto de Estudo? _____
Qual é a tua maior preocupação vocal, em contexto de aula e em contexto de apresentação ao público? Interpretação

Obrigado pela tua participação, empenho e disponibilidade,
Elsa Felicidade.



**Questionário de Caracterização dos Alunos do Conservatório Regional de Coimbra
no âmbito da *Prática de Ensino Supervisionada* pela Universidade de Aveiro**

QUESTIONÁRIO:

O presente questionário realiza-se no âmbito da disciplina de *Prática de Ensino Supervisionada*, do Mestrado em Ensino de Música da Universidade de Aveiro, sendo a instituição de acolhimento o Conservatório Regional de Coimbra. Pretende-se fazer a caracterização individual dos alunos intervenientes na prática educativa do estagiário. Os dados fornecidos serão usados exclusivamente para a elaboração do Relatório Final de PES, garantindo-se a confidencialidade de toda a informação.

Identificação
Nome: <u>Ana Rute Duarte Malho</u>
Idade: <u>22</u> Data de nascimento: <u>18 / 04 / 1994</u>
Naturalidade: <u>Lisboa</u>

Família
Com quem vives? <u>Mãe</u>
N.º de irmãos: <u>1</u> Idades: <u>18</u>

Saúde
Tens algum problema vocal? <u>Não</u> Se sim, qual? _____
Alguma vez, sentiste cansaço vocal, desconforto, rouquidão, afonia? <u>Não</u>
Em que situações? _____ E com que frequência? _____
Tomas alguma medicação para a voz? <u>Não</u> Qual? _____
Em que situações, tomas? _____

Educação
Ano: <u>1.º</u> Turno: <u>Psicologia</u> N.º: <u>4</u>
Escola: <u>I.S. Miguel Torga</u> Localidade: <u>Coimbra</u>

Ocupação dos tempos livres
Quando não estás na escola, o que fazes nos teus tempos livres?
a) ouvir música; (que tipo ou género musical?) <u>Fado, Jazz, hip hop, Alternativo, etc.</u>
b) ver televisão; (que programas?) <u>Mtv, Maxxo, Fox, etc.</u>
c) ler <u>raramente</u>
d) praticar desporto; (qual?) <u>Danças rítmicas</u>
e) passear e conversar com os amigos;
f) ter outras aulas/formações/workshops; (de que tipo?) _____
g) outros <u>Música</u>

**Questionário de Caracterização dos Alunos do Conservatório Regional de Coimbra
no âmbito da *Prática de Ensino Supervisionada* pela Universidade de Aveiro**

Percursos Académicos na área da música
Que outros instrumentos tocas? <u>Flauta Transversal</u>
Que formação musical tens? (Qual o teu percurso académico?) _____
Já tiveste aulas de canto com que professores? <u>Ana Paula</u>
Frequentas habitualmente masterclasses? <u>Não</u>
Se sim, com que professores? _____ E com que frequência? _____
Quais as experiências performativas que já tiveste ou que habitualmente tens em contexto familiar, de amigos, de escola (audição), de concerto, de apresentações musicais? _____
Tens piano que possibilite o auxílio no estudo do canto? <u>Não</u>
Qual é o género que mais gostas de cantar? <u>Fado</u>
Quantas horas cantas por semana? <u>2h</u> Em contexto de aula? <u>1h</u> Em contexto de Estudo? <u>2h</u>
Qual é a tua maior preocupação vocal, em contexto de aula e em contexto de apresentação ao público? <u>Nenhuma</u>

Obrigado pela tua participação, empenho e disponibilidade,
Elsa Felicidade.



Apêndice 7 – Descrição da atividade, e respetiva documentação, desenvolvida durante a Prática de Ensino Supervisionada: *Masterclass de Interpretação Cénica*.

Masterclass de Interpretação Cénica	
Data	26 de Maio de 2016
Hora	das 15h00 às 18h30
Local	Instalações da Escola de Música da Tuna Souselense (Souselas, Coimbra)
Recurso	Sala ampla; três cadeiras; teclado; cinco lenços
Público-Alvo	Alunos que frequentam o curso complementar de canto do Conservatório Regional de Coimbra e outros interessados.
Descrição	Consiste num trabalho prático, orientado pelo professor Mário João Alves, e desenvolvido em torno de experiências criativas expressas em movimentos, gestos, palavras, ações e interações.
Objetivos	Aquisição, desenvolvimento e domínio de competências interpretativas aplicadas à performance quer num registo falado e/ou cantado.

Apêndice 8 – Descrição da atividade, e respetiva documentação, desenvolvida durante a Prática de Ensino Supervisionada: *Ida à Ópera*.

Ida à Ópera (<i>La Traviata</i> , de G. Verdi)	
Data	25 de Maio de 2016
Hora	21h00
Local	Coliseu do Porto (Porto)
Público-Alvo	Alunos que frequentam o curso complementar de canto do Conservatório Regional de Coimbra.
Descrição	Consiste em assistir a uma ópera, e conhecer todas as suas componentes artísticas (cantores, orquestra, cenários, adereços, ação e movimento)
Objetivos	Contextualizar, conhecer, ver, ouvir e analisar toda a produção artística e musical de uma ópera.

Apêndice 9 - Calendarização das aulas dadas e assistidas, e das atividades organizadas e participadas, em contexto da Prática de Ensino Supervisionada, no CRC.

Prática de Ensino Supervisionada | CONSERVATÓRIO REGIONAL DE COIMBRA
Ano Letivo 2015-2016

Calendarização: Aulas dadas e assistidas - Atividades organizadas e participadas

1.º Período			2.º Período			3.º Período		
12 Out.	Miriam		4 Jan.	Miriam		4 Abr.	Miriam	
15 Out.	Rute		7 Jan.	Rute		7 Abr.	Rute	
19 Out.	Críslina		11 Jan.	Críslina		11 Abr.	Críslina	
22 Out.	Miriam		14 Jan.	Miriam		14 Abr.	Miriam	
26 Out.	Rute		18 Jan.	Rute		18 Abr.	Rute	
29 Out.	Críslina		21 Jan.	Críslina		21 Abr.	Críslina	
2 Nov.	Miriam		25 Jan.	Miriam		28 Abr.	Miriam	
5 Nov.	Rute		28 Jan.	Rute		2 Mai.	Rute	
9 Nov.	Críslina		1 Fev.	Críslina		5 Mai.	Críslina	
12 Nov.	Miriam		4 Fev.	Miriam		9 Mai.	Miriam	
16 Nov.	Rute		8 Fev.	Rute		12 Mai.	Rute	
19 Nov.	Críslina		11 Fev.	Críslina		16 Mai.	Críslina	
23 Nov.	Miriam		13 Fev.	Aula Aberta de Canto (UA)		19 Mai.	Miriam	
26 Nov.	Rute		15 Fev.	Rute		23 Mai.	Rute	
30 Nov.	Críslina		18 Fev.	Críslina		25 Mai.	Críslina	
3 Dez.	Miriam		22 Fev.	Miriam		26 Mai.	Ida a Opetra - Colónia dos Recreios (Fotio)	
7 Dez.	Rute		25 Fev.	Rute		30 Mai.	Masterclasses de Interpretação Cênica (Sonaeas)	
10 Dez.	Críslina		29 Fev.	Críslina				
14 Dez.	Miriam		3 Mar.	Miriam				
17 Dez.	Rute		7 Mar.	Rute				
	Críslina		10 Mar.	Críslina				
			14 Mar.	Miriam				
			17 Mar.	Rute				
				Críslina				
				Audição da Classe de Canto (CRC)				

Apêndice 10 - Circular Informativa sobre a atividade *Masterclass* de Interpretação Cénica, organizada pela estagiária.



Exmo. Encarregado de Educação,

Venho por este meio informar que irá decorrer uma *Masterclass de Interpretação para Cantores*, orientado pelo professor Mário Alves, no dia 26 de Maio, das 15h às 18h30, nas instalações da escola de música de Souselas; terá o custo de dez euros por participante; a organização da *masterclass* é da responsabilidade de duas estagiárias do Mestrado em Ensino da Música (canto), da Universidade de Aveiro; a saída das participantes será às 14h30 em frente às instalações do Conservatório Regional de Coimbra, e serão acompanhadas pela professora Ana Quinteiro e pelas estagiárias.

Agradecemos a participação das alunas de canto do Conservatório Regional de Coimbra com o intuito de promover experiência, aprendizagem e desenvolvimento de competências interpretativas aplicadas à performance no canto.

Os melhores cumprimentos,
Ana Oliveira e Elsa Felicidade.

Apêndice 11 - Programa de audição (2º Período) da classe de canto da professora Ana Paula Quinteiro, do CRC.

Audição da Classe de Canto

17 de Março de 2017 | 18h30 | Salão do Conservatório Regional de Coimbra

PROGRAMA

O cessate di piagarmi, de A. Scarlatti

Miriam Trindade

Think of me (do musical “Fantasma da ópera”), de A. Webber

Sofia

Come and trip it, (“Ode Pastoral”), de G. F. Haendel

Cristiana Carvalho

My heart will go on (do filme “Titanic”), de James Horner

Joana

Domine Deus (oratória “Glória em Ré Maior”), de A. Vivaldi

Cristiana Carvalho

Promise me, de Beverley Craven

Ana Rute Malho

Acompanhamento ao piano por Ana
Paula Quinteiro e João Nogueira

2ª PARTE

1. INTRODUÇÃO

1 INTRODUÇÃO

A voz é um instrumento que nos permite comunicar e relacionar humanamente uns com os outros através da fala, do canto, do riso, do choro, do assobio, do suspiro, do bocejo, entre outras formas de expressão verbal, musical e emocional. Difunde identidades, palavras, ritmos e melodias, emoções e musicalidades por meio do timbre, da articulação, da intensidade, da sensibilidade, da intenção, da velocidade e da expressividade humana quer no registo da fala quer no canto. Depende do corpo, do gesto, da experiência corporal, pois a voz difunde ideias, expressões, movimentos e sonoridades que refletem uma dimensão puramente humana (Silva & Silva, 2014). Representa um universo único e ancestral que combina fatores biológicos, psicológicos e sociais capazes de representar individualidades (Pedroso, 1997).

Fisicamente, a voz enquanto instrumento vocal, quer no registo da fala (voz recitada) quer no canto (voz cantada), compreende três partes essenciais: os pulmões, fonte de energia; a laringe e as pregas vocais, fonte de vibração; e o trato vocal, cavidades de ressonância. Com isto, e numa perspetiva fisiológica, pode-se definir a voz como “... som audível resultante da interação complexa entre a pressão e velocidade do fluxo de ar expiratório (que influenciam diretamente o volume sonoro, ou seja, a intensidade), os diferentes padrões de mobilidade das pregas vocais (que influenciam diretamente a sonoridade ou registo) e as propriedades de reflexão e configuração das estruturas do trato vocal (que influenciam diretamente a ressonância)” (Sataloff, 2005).

Em suma, a voz enquanto aparelho fonatório (e *performativo*) exige um equilíbrio, uma interação e uma dinâmica corporal, mental e humana, que compreende mecanismos físicos e acústicos (respiratório, vibratório, articulatorio e ressoador), aspetos psicológicos e neurológicos, e princípios sociais e culturais (Vieira, 1996).

1.1. TEMÁTICA DE INVESTIGAÇÃO

“O canto é uma atividade que demanda preparo físico e emocional, portanto, torna-se necessário um treinamento adequado para se adquirir controlo e propriocepção da fonação, bem como equilíbrio corporal” (citado em Mello & Silva, 2008: 552)

Segundo Manuela de Sá (1997), “a voz é para os cantores um *dom da natureza* que carece de aperfeiçoamento e treino constantes a fim de nos poderem transmitir através dela todo o manancial de sensações que uma obra musical cantada propicia.” Assim, a execução vocal quer em contexto de ensino-aprendizagem, em sala de aula, quer durante a preparação performativa profissional de um recital ou de um concerto, implica a consciência, o domínio e o aperfeiçoamento físico, neurológico, psicológico, performativo, e interpretativo, de muitas competências e sensações corporais, e consequentemente vocais. Assume toda uma atividade artístico-musical que exige dinâmica e movimento físico como resultado de uma preparação muscular, corporal, psíquica e artística (Silva & Silva, 2014).

O domínio, a preparação e a execução vocal são determinados por uma técnica, por um modo de executar vocalmente um exercício, um vocalizo, uma frase, uma obra musical orientados pelo professor de canto ou definidos pelo próprio cantor (caso seja profissional); exige um trabalho minucioso e verdadeiro entre o professor e o aluno; impõe uma comunicação de palavras, de imagens, de sensações entre eles onde impera conhecimento, ciência, pedagogia, experiência, emoção, propriocepção e metacognição específica à *performance* vocal, e ao seu desenvolvimento.

A voz cantada - *ato* de cantar - exige treino, repetição, monotorização, coordenação, preparação e adaptação de atividades neuromusculares conscientes, as quais devem ser planeadas e aplicadas a cada indivíduo pretendendo desenvolver competências específicas, colmatar dificuldades técnicas vocais, despertando novas descobertas, novos timbres e novas sonoridades (Behlau, 2001).

Neste contexto, a pedagogia vocal afirma uma importância significativa no processo de ensino-aprendizagem do canto, pois determinados exercícios definidos e selecionados previamente pelo professor, e executados durante a preparação e o aquecimento vocais em contexto de aula, proporcionam ao aluno, um momento de aperfeiçoamento e otimização vocal (Motel, Fisher & Leydon, 2003). Para os referidos autores, o aquecimento vocal “*is advocated for optimal singing performance*”²⁷. Desta forma, o aquecimento deve assumir um momento de rotina crucial e imprescindível na preparação e no desenvolvimento técnico-vocal do aluno, e do cantor (Miller, 1990) Por um lado, assume um momento de atividade, de coordenação e de resistência corporais, compreendendo um período de transição entre a vocalização, em exercícios, e o canto, na *performance* (Mota, 1998; Scarpel, 1999 *apud* Baxter, 1999). Por outro lado, a realização de exercícios durante o aquecimento vocal potenciam um bom desempenho no momento performativo, no que diz respeito ao equilíbrio, à flexibilidade, à resistência e à agilidade das pregas vocais e consequentemente das estruturas músculo-esqueléticas intrínsecas à laringe. É necessário salientar também a importância do momento do arrefecimento vocal, não menos importante que o aquecimento, pois os exercícios vocais realizados após a execução de repertório funcionam como retorno e reajuste de toda a atividade músculo-esquelética do trato vocal (Francato, Nogueira, Pela, & Behlau, 1996).

Assim, a prática de exercícios específicos no aquecimento vocal assumem uma ferramenta e uma estratégia pedagógica para adquirir competências e domínios vocais associados a estímulos e a sensações corporais, pois determinados exercícios vocais visam despertar grande atividade em estruturas músculo-esqueléticas importantes do trato vocal como cartilagens, músculos, ligamentos e mucosas, na medida em que permitem modificar, manipular e ajustar todas essas estruturas em prol de uma boa preparação, atividade, energia, resistência, agilidade, flexibilidade e longevidade vocal (Bolzani, Cielo & Brum, 2008).

No seguimento, os exercícios de semi-oclusão do trato vocal podem representar uma estratégia pedagógica no ensino do canto na medida em que promovem uma atividade física e

²⁷ Tradução livre da autora: “O aquecimento vocal é importante para uma *performance* vocal otimizada” (Motel, Fisher & Leydon, 2003)

consequentemente vocal. Despertam o corpo, a respiração, a fonação e as ressonâncias numa *performance* completa. Denotam movimento, dinâmica, equilíbrio, flexibilidade e resistência muscular e vocal.

Neste sentido, o professor deve procurar implementar os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, no momento do aquecimento e arrefecimento, em contexto de aula e/ou de preparação vocal, com objetivos bem definidos e intencionais, detendo conhecimento sobre os mesmos e respetivos benefícios, com o intuito de favorecer a saúde e a longevidade vocal do aluno, e consequentemente de melhorar a produção vocal no que diz respeito à qualidade e à rentabilidade vocais (Mota, 1998). Além disso, os exercícios de semi-oclusão do trato vocal também podem assumir uma ferramenta pedagógica no âmbito do desenvolvimento técnico-vocal do aluno expresso na articulação e na dição, na extensão e na agilidade vocais, na afinação, nas ressonâncias, minimizando o esforço e evitando o cansaço vocal.

Resumidamente, os exercícios vocais, incluindo os de semi-oclusão, executados no contexto do aquecimento são requisitos básicos para a aquisição e desenvolvimento de competências técnico-musicais que sustentam uma boa *performance* e a saúde da voz (Ferreira, 2014; Scarpel, 1999).

1.2. MOTIVAÇÃO

“ [...] Todos os exercícios de aquecimento têm que ter um objetivo.”

(citado em Robinson & Althouse, 1995: 3)

A motivação da escolha do tema do presente trabalho prende-se a uma necessidade de aprofundar e de expor conhecimentos teóricos fundamentados sobre a pedagogia vocal focando a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal no contexto de ensino-aprendizagem do canto, assumindo-os como possíveis estratégias decorrentes de dois momentos importantes, o aquecimento e o arrefecimento vocais. Emerge de uma preocupação pedagógica da autora expressa na pesquisa, no entendimento e na implementação de estratégias vocais no ensino do canto através do uso de exercícios vocais específicos tais como os de semi-oclusão do trato vocal, pois acredita que existe uma relação estrita de afeição, de seriedade e de relevância entre a ciência e a arte, a voz e o corpo, a palavra e a música, o compreender e o fazer, o professor e o aluno, a aula e a performance. O conhecimento físico, teórico e musical despoleta uma inter-relação entre a ciência e a arte, pois esta é essencial para o aperfeiçoamento do canto, do ensino vocal, do professor e do aluno (Andrade, Fontoura & Cielo, 2007; Almeida, 2010).

Se o ato de “ensinar” denota uma atividade pedagógica, esta deve manifestar saber, pesquisa, reflexão, pensamento e experiência. Todos estes elementos, ao serem instrumentalizados pelo professor de canto, são capazes de desenvolver, orientar e nutrir uma voz autêntica, plena e com grande qualidade. A atividade de ensino do canto determina um estado reflexivo constante pela procura de novos métodos, estratégias e ferramentas pedagógicas com o objetivo de construir (ou reconstruir) uma direção, uma forma, uma técnica e uma *performance* (Almeida, 2010; Pereira, 2004). Com isto, a pedagogia vocal exige articulação entre a teoria e a prática, o conhecimento e a experiência, o compreender e o fazer (Ferreira, 2014).

Neste enquadramento, é fulcral que um professor detenha conhecimentos teóricos fundamentados, e consequentemente domínio técnico, sobre um determinado exercício vocal, que conheça estratégias vocais, que explore ferramentas pedagógicas capazes de construir e solidificar conhecimento, prática e domínio vocal aplicado ao aluno e em todo o processo de ensino-aprendizagem, que saiba aplicar um exercício vocal num aluno em contexto de aula, quer no momento de aquecimento e arrefecimento, quer em repertório, tendo como primícias os objetivos e os benefícios vocais que esse exercício terá na prática performativa, que possua

conhecimento técnico e científico na abordagem e na implementação de exercícios vocais, optando, em detrimento de outros, os mais adequados e mais eficientes tendo em conta todas as problemáticas, potencialidades e dificuldades vocais de cada aluno.

Em suma, no presente trabalho, a autora expressa a necessidade em desenvolver estratégias pedagógicas de ensino do canto, propondo realçar os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, considerando-os como tal, capazes de obter bons resultados no que diz respeito à qualidade, à rentabilidade, à longevidade e à prevenção vocais, salientando a necessidade de melhor compreensão e fundamentação teórica dos efeitos vocais dos referidos exercícios no processo de ensino-aprendizagem do canto, pois acredita que sem conhecimento teórico-prático, a arte define-se por pobre e incompleta²⁸. Assim, todo o pedagogo deve implementar uma prática informada, organizada e planificada dos exercícios em todo o processo de ensino-aprendizagem.

²⁸ “Without a thorough knowledge of technique, the art is impossibility or is insufficient. (...) The technique is inseparable from art” (in L. Lehmann, 1914, p.vi, *apud* Ferreira, 2014).

1.3. OBJETIVOS

Se ensinar é “a arte de introduzir lentamente conhecimento, desenvolvendo a compreensão e a sensibilidade conducentes à aquisição de destrezas técnicas e interpretativas, através da ajuda e orientação do/a professor/a” (Pereira, 2004), o principal objetivo da autora prende-se em deixar um contributo pedagógico informado sobre a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégias pedagógicas de preparação e de desenvolvimento capazes de melhorar o desempenho e a qualidade vocal, de promover a eficiência, o equilíbrio, a mobilidade e a rentabilidade dos músculos intrínsecos do trato vocal, das pregas vocais e da laringe, e mas também dos músculos inspiratórios e expiratórios responsáveis pela respiração.

Com este trabalho, a autora pretende expor e realçar os benefícios implícitos da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, e perceber a importância que lhes é dada, tanto por professores de canto e de classe de conjunto vocal como a cantores, nomeadamente no momento do aquecimento e arrefecimento vocais, assim como noutros momentos performativos, como o estudo e preparação do repertório, incidindo no conhecimento, no uso, na frequência, na duração e nas possíveis variantes de execução dos referidos exercícios.

1.4. ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho está estruturado em cinco partes:

A primeira parte – **introdução** – contextualiza a temática do trabalho, do tema escolhido – voz, pedagogia vocal e exercícios vocais aplicados ao aquecimento e arrefecimento vocal; apresenta a motivação da escolha e respetivos objetivos do trabalho;

A segunda parte – **contextualização e fundamentação teórica** – assume o trabalho de pesquisa, de análise e de revisão bibliográfica sobre a importância do aquecimento e arrefecimento vocal, salientando os exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégias vocais no ensino do canto, e respetivos benefícios vocais; compreende a sistematização das possíveis variantes dos referidos exercícios.

A terceira parte – **questionário** – apresenta um inquérito referente à importância e à frequência do aquecimento e arrefecimento vocais em contexto de aula de canto (e/ou classe de conjunto vocal), tal como ao uso, à frequência, ao tempo e à tipologia dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal enquanto estratégias pedagógicas no ensino do canto, quer no momento de aquecimento e arrefecimento vocais, ou noutros momentos performativos;

A quarta parte – **apresentação e discussão de resultados** – expõe os resultados do inquérito, e analisa-os tendo em conta uma abordagem pedagógica vocal sobre a experiência da autora na aplicação dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula, comparando com a revisão bibliográfica que foi realizada e os dados recolhidos e analisados;

A quinta parte – **conclusões finais**.

CAPÍTULO 2:
Contextualização e Fundamentação Teórica

2 Contextualização teórica

A importância do aquecimento e arrefecimento vocal

O cantor pode ser comparado em determinados aspetos um atleta de alta competição quer em contexto de aula na preparação de repertório quer em contexto de *performance* na apresentação e interpretação de repertório, durante a prática do canto. Desta forma, o aluno e/o cantor/*performer* desenvolvem grande atividade física e sobrecarga muscular e consequentemente vocal: registos muito agudos, fortes intensidades, longos períodos performativos, entre outros. Com isto, exige um grande rendimento físico quer respiratório, muscular, neurológico, quer psíquico; a voz impõe uma elevada interação física entre vários sistemas: respiratório, laríngeo, articulatório e ressoador (Sundberg, 1987 *apud* Tavares, 2011). Desta forma, é imperatório a prática regular de exercícios de aquecimento prévio e arrefecimento muscular e vocal em aula, em ensaios e em momentos performativos com o intuito de despoletar a atividade física em todas as estruturas músculo-esqueléticas responsáveis pela produção vocal na voz cantada, e consequentemente evitar a sobrecarga muscular, prevenindo lesões vocais.

Assim, o aquecimento vocal é considerado um ato primordial na preparação das estruturas músculo-esqueléticas do trato vocal e restantes componentes, antes de qualquer atividade do canto em contexto de aula ou de *performance* (Falcão, Masson, Oliveira, & Behlau, 2014), pois é capaz de promover a consciência cinestésica e propriocetiva dos músculos respiratórios, laríngeos e articulatórios responsáveis pela produção e pela qualidade vocal (Andrade *et al.*, 2007). Desta forma, assume um momento de execução vocal, de carácter preparatório, que permite melhorar a capacidade respiratória e aumentar a coordenação pneumofonatória, que promove uma maior extensão vocal e maior simetria de vibração das pregas vocais (Cordeiro, 2013). O arrefecimento vocal ostenta outro momento, de carácter pós-esforço, não menos importante no processo de aprendizagem e saúde vocal (Sataloff, 2005). Deve ser breve, mas não ignorado, pois a voz cantada exige um retorno, um regresso ao registo, à intensidade vocal e a comportamentos neuromusculares da fala após uma execução performativa, pois promove um retorno ao ajuste respiratório da voz falada, evitando o abuso decorrente da utilização prolongada dos ajustes da voz cantada (Behlau, 2001b: 353).

De facto, a atividade físico-vocal executada e desenvolvida no momento do aquecimento assume uma das fases mais importantes no processo de treino e preparação física, e consequentemente vocal, de um aluno e/ou cantor, pois promove aquecimento, relaxamento, alongamento, flexibilidade de todos os músculos envolvidos na produção vocal quer sejam os

músculos intrínsecos e extrínsecos à laringe quer de toda a musculatura corporal (Silva & Silva, 2014 *apud* Mello e Silva, 2008: 552).

Na literatura relacionada com a pedagogia e a preparação vocal de um cantor, há uniformidade no termo de aquecimento vocal²⁹. No entanto, verifica-se uma diversidade de terminologias para designar o momento após a execução vocal quer em contexto de aula quer de *performance*: arrefecimento, desaquecimento ou *cool-down*³⁰. A autora privilegia o termo arrefecimento vocal, pois acredita que após a execução vocal seja necessário “arrefecer” o corpo, a voz e todos os mecanismos adjacentes à produção vocal.

Segundo as autoras Andréa Quintela, Isabel Leite e Renata Daniel (2008), “o aquecimento e o desaquecimento vocal da musculatura envolvida no processo de fonação são requisitos básicos para a boa *performance* e saúde da voz”. Assim, o aquecimento vocal assume a realização de exercícios vocais capazes de promover a coordenação respiratória e fonatória, a flexibilidade, agilidade e resistência dos músculos responsáveis pela produção vocal, evitando a sobrecarga e a fadiga vocal, e o arrefecimento vocal nutre o relaxamento muscular e a redução da tessitura vocal através do reajustamento fono-respiratório da voz falada. As referidas autoras sugerem exercícios específicos à prática vocal nos momentos do aquecimento e arrefecimento, salientando os exercícios de semi-oclusão do trato vocal como a vibração da língua e dos lábios, ou exercícios em *bocca chiusa*, entre outros. As autoras informam que o tempo de duração dos exercícios deve ser reajustável ao aluno e ao cantor, pois a prática vocal deve variar de indivíduo para indivíduo consoante as necessidades e exigências vocais performativas.

As autoras Amanda Lima, Jonia Lucena, Ana de Araújo, Zulina de Lira e Adriana Gomes (2016) afirmam que “antes de cantar é imprescindível o aquecimento da musculatura vocal, pois é o momento que ocorre a preparação e associação entre os sistemas respiratório, laríngeo e ressonantal³¹, além de favorecer a longevidade e saúde vocal, melhora na qualidade e aumento na frequência e intensidade da voz”. Neste contexto, o aquecimento vocal fomenta inúmeras mudanças acústicas e aerodinâmicas durante a fonação na voz cantada após a prática de

²⁹ Termo em inglês: *Warm-up*.

³⁰ Tradução livre da autora: “arrefecer”.

³¹ Tradução livre da autora: “[...] ressoador, [...]”.

exercícios vocais (Mchenry, Johnson & Foshea, 2009). Assim, a realização de exercícios no aquecimento vocal despoleta a capacidade de coordenação e de domínio de vários sistemas fisiológicos que acontecem simultaneamente durante a fonação na voz cantada. Desta forma, e em todo o processo de ensino-aprendizagem do canto, cabe ao professor a tarefa de planejar, orientar, incentivar e implementar a prática de exercícios vocais no momento do aquecimento vocal, e o aluno deve assimilar, coordenar e desenvolver competências e habilidades vocais.

Outras autoras como Lília Falcão, Maria Masson, Gisele Oliveira e Mara Behlau (2014) reportam inúmeros benefícios após a realização do aquecimento vocal como maior mobilidade da mucosa das pregas vocais e consequentemente maior extensão vocal no registro agudo associada a maior intensidade e qualidade, melhor entoação e maior suporte respiratório, e redução do cansaço vocal.

A autora Andréa Mota (1998) refere vários autores como Sataloff, Andrade e Silva, Behlau, Elliot, Miller, Sundberg e Gramming que em estudos afirmaram os benefícios do aquecimento vocal tais como o aumento do fluxo sanguíneo, e consequentemente da temperatura dos músculos constituintes do trato vocal, o aumento da viscosidade das pregas vocais, a ativação do mecanismo da respiração e respetivos músculos, a redução do limiar de pressão fonatória, entre outras.

As autoras Vanessa Ribeiro, Letícia Frigo, Gabriele Bastilha e Carla Cielo (2016) referem a prática de exercícios no aquecimento e no arrefecimento vocal como medidas preventivas, tendo apresentado os seguintes objetivos: o aquecimento vocal motiva o aumento do fluxo sanguíneo, da oxigenação e da flexibilização dos tendões, ligamentos e músculos, promove uma maior flexibilidade das pregas vocais em alongamento e em encurtamento, afirma a qualidade vocal com maior riqueza harmónica, realça o aumento do nível de pressão sonora, melhora a projeção vocal associada a uma articulação definida e clara; o arrefecimento vocal nutre o retorno dos ajustes musculares dos padrões fonatórios da voz falada associados à diminuição do fluxo sanguíneo; evita a fadiga muscular e consequentemente vocal.

Amir Ofer, Amir Noam e Michaeli Orit (2005) referem que a prática de exercícios no momento do aquecimento é vital no desempenho vocal, pois detém uma significativa influência na qualidade vocal do aluno/cantor, e defendem que os exercícios vocais devem constar na rotina de preparação e de aquecimento vocal, pois promovem uma grande atividade muscular na laringe e em toda a musculatura responsável pela respiração, tendo em conta o aumento da libertação de oxigénio para os músculos, o aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, o aumento da tensão termorreguladora e do ritmo da condução nervosa, e consequentemente a diminuição da viscosidade dos músculos e das pregas vocais, entre outras.

De facto, os exercícios realizados durante o aquecimento vocal despertam sensações físicas e vocais expressas em inúmeros momentos de adaptação e coordenação de competências, habilidades e domínios no decorrer da prática vocal, e no momento do arrefecimento vocal desencadeiam reajustes neuromusculares, e vocais, imprimindo o retorno, o repouso, o relaxamento e o alongamento de todas as estruturas músculo-esqueléticas do trato vocal. Em suma, os exercícios aplicados no momento do aquecimento vocal são um pré-requisito para o desenvolvimento vocal do aluno e do cantor (Duke, 2014), na preparação e na funcionalidade do aparelho vocal no registo do canto (Milbrath *et. al*, 2003), porque despertam a voz cantada e os exercícios de arrefecimento vocal repousam a voz falada.

2. Fundamentação teórica

2.1. EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL (definição)

Os exercícios de semi-oclusão do trato vocal (SOTV) consistem numa oclusão parcial, estreitamento ou fechamento, do trato vocal na sua extremidade, a cavidade oral, e compreendem inúmeras variações técnicas de execução como a vibração da língua e dos lábios, o uso de ressonâncias através da articulação de consoantes fricativas sonoras como o /v/, /z/ e /j/, de consoantes oclusivas sonoras como /b/ e /d/ prolongados, de consoantes nasais como /m/, /n/ e /nh/, do *humming*, designada por *resonant voice*, *finger kazoo*, *raspberries*, *vocal fry* e a fonação tubular³². Por um lado, são exercícios que exprimem um método terapêutico capaz de corrigir distúrbios e patologias vocais tal como nódulos ou edemas vocais; por outro lado, são considerados uma técnica vocal usada por pedagogos, professores de canto, *performers* e atores, em contexto de ensino-aprendizagem e em contexto de estudo profissional, pois visa a preparação, o aquecimento e o aperfeiçoamento vocal, quer do aluno quer do *performer* (John Nix & C. Blake Simpson, 2008).

Podem ser considerados uma estratégia pedagógica que privilegia por inteiro a função vocal do aluno (e do cantor), pois denota uma execução vocal eficiente e sem esforço; fomenta a contração dos músculos constituintes do trato vocal, despertando uma energia aerodinâmica que resulta da vibração das pregas vocais (Ferreira, 2014). Portanto, os exercícios de SOTV podem inserir a categoria dos exercícios isotónicos cuja execução está associada à contração, à resistência e ao movimento muscular, implicando o uso de arpejos, de *glissandos* e de escalas ascendentes e descendentes.

Na literatura, a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal é abordada e referida por inúmeros autores que privilegiam o uso e a sua regularidade no contexto de aprendizagem e de preparação vocal. No entanto, não há uma perspetiva única sobre os benefícios vocais decorrentes da sua execução. Nalguns dos trabalhos mais importantes sobre os SOTV são estudados, defendidos e apresentados os benefícios da sua prática:

³²O termo “fonação tubular” designa a técnica de *resonance tube phonation*.

i. O autor Ingo Titze (2006) considera os exercícios de semi-oclusão do trato vocal eficazes na preparação e na reabilitação vocal, pois são capazes de educar ou corrigir padrões vibratórios vocais; refere que a prática dos exercícios de SOTV poderá ser uma estratégia para ativar os músculos inspiratórios e expiratórios participantes em todo o mecanismo da respiração, que o controle da pressão e da velocidade do fluxo de ar estão na origem de uma boa e natural vibração das pregas vocais.

ii. A autora Marci Rosenberg (2013) afirma que os exercícios de semi-oclusão do trato vocal detêm enorme importância na terapia e na pedagogia vocal, designando a sua prática e execução como *vocal coaching*³³; considera-os uma ferramenta útil e eficaz vocalmente; defende que a sua prática estabelece uma interatividade entre quatro parâmetros fisiológicos essenciais à fonação: o ar (respiração), a fonte (pregas vocais), o filtro (trato vocal) e a articulação (cavidade oral). Conclui que os exercícios de SOTV são capazes de nutrir a economia vocal, no que diz respeito ao aumento de ressonâncias, ao aumento da pressão acústica e à neutralização da adução das pregas vocais.

iii. Os autores Pedro Andrade, Gary Wood, Phillipa Ratcliffe, Ruthe Epstein, Anne Pijper & Jan Svec (2013) reconhecem que os exercícios de semi-oclusão do trato vocal reduzem a tensão excessiva do trato vocal, que facilitam, de alguma forma, a qualidade de ressonância do trato vocal, e de vibração das pregas vocais, que promovem a economia e rentabilidade vocal, que possibilitam uma fonação mais clara, mais brilhante, mais sonora e mais eficaz após a sua execução. Consideram os exercícios de SOTV como *massage effect*³⁴ pelas sensações de vibração que proporcionam e que ocorrem no trato vocal durante a sua execução.

iv. A autora Jozaine Lima (2013) frisa que os exercícios de semi-oclusão do trato vocal detêm a capacidade de promover a ativação do fluxo sanguíneo periférico da laringe, proporcionando maior rentabilidade, desempenho e resistência vocal, e auxilia o equilíbrio de forças mioelásticas da laringe e aerodinâmicas pulmonares. Refere a modificação da impedância acústica por estreitamento do diâmetro ou do comprimento do trato vocal, sendo capaz de

³³ Tradução livre da autora: Treino vocal.

³⁴ Tradução livre da autora: Massagem de relaxamento.

promover um mecanismo de proteção das pregas vocais. Afirma a redução da vibração não periódica das pregas vocais.

v. As autoras Marília Sampaio, Giselle Oliveira e Mara Behlau (2008) mencionam benefícios vocais na prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal como a geração de ressonância retroflexa capaz de afastar as pregas vocais durante a vibração e de modificar o ciclo vibratório, a expansão de toda a área do trato vocal enquanto a ativação glótica é mantida, tendendo a se estabilizar.

vi. Os autores Carla Cielo, Joziane Lima, Mara Christmann e Ricardo Brum (2013) afirmam que os exercícios de semi-oclusão do trato vocal promovem a eficiência, a economia, a rentabilidade e a durabilidade vocal; melhoram a propriocepção do trato vocal, pois aumentam as sensações físicas de vibração, de ressonância e de amplitude nas estruturas orofaciais, na laringe e no peito; proporcionam o equilíbrio das pressões subglótica e supraglótica; ajudam a reduzir os riscos de trauma na zona de contato por meio da interação fonte e filtro.

vii. A autora Marci Rosenberg (2013) privilegia o uso dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal após intensa atividade vocal, realçando-os como sendo capazes de promover relaxamento e de evitar a fadiga vocal.

viii. Os autores Pedro Andrade, Gary Wood, Philippa Ratcliffe, Ruth Epstein, Anne Pijper e Jan Svec (2014) referem a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal no contexto de terapia, reeducação e preparação vocais, mencionando a redução da tensão excessiva de toda a musculatura da laringe e das pregas vocais associada à diminuição do limiar da pressão fonatória como um dos benefícios vocais possíveis.

Tendo em conta os benefícios vocais referenciados anteriormente, os exercícios de semi-oclusão do trato vocal proporcionam significativamente toda uma atividade muscular aerodinâmica que ocorre no trato vocal durante a sua execução (Lima, 2013). Resumidamente, os exercícios de SOTV assumem um papel fulcral na preparação vocal de um aluno e de um *performer*. São considerados uma ferramenta pedagógica essencial a todo o processo de crescimento, de desenvolvimento e de solidificação de uma prática saudável, de qualidade e com longevidade vocais. Denotam inúmeros benefícios vocais pois promovem momentos de aquecimento, de preparação, de relaxamento, de alongamento e de ativação de partes constituintes do trato vocal, do aparelho fonador e do mecanismo físico da respiração (Duke, 2014).

É importante salientar que a prática de exercícios de SOTV não se restringe somente aos momentos do aquecimento e arrefecimento vocal. Neste contexto, o autor Ingo Titze (2006) afirma que exercícios de SOTV podem ser aplicados ao repertório vocal associados à pedagogia no

ensino do canto, seja na execução vocal de uma frase musical ou de uma passagem melódica tecnicamente exigente. Desta forma, a execução de exercícios de semi-oclusão do trato vocal no repertório, tendo em conta os benefícios decorrentes da sua prática, será uma forma de transferir competências e domínios técnicos associados a padrões fonatórios adquiridos num vocalizo, no momento do aquecimento, para outro contexto performativo, mantendo a percepção e a sensação física, e a funcionalidade da produção vocal no que diz respeito ao desempenho e à qualidade (Nix & Simpson, 2008).

Para a autora, é crucial que o professor de canto implemente os exercícios de semi-oclusão do trato vocal no processo de ensino-aprendizagem quer num contexto de aquecimento, de preparação e arrefecimento vocais quer num contexto performativo de repertório, pois o aluno deverá ser capaz de transferir capacidades, competências e domínios de um universo vocal para outro, de um exercício e para o repertório, mantendo-os conscientemente no corpo, na mente e na voz.

2.2. VARIAÇÕES DE EXERCÍCIOS DE SEMI-OCCLUSÃO DO TRATO VOCAL

2.2.1. *Resonant voice*

Resonant voice é considerada uma variação técnica dos exercícios de semi-oclusão que consiste na manipulação da configuração do trato vocal incidindo no princípio de *ressonância retroflexa* (Lima, Cielo & Scapini, 2015). Os autores C. Smith, E. Finnegan & M. Karnell (2005), definem *resonant voice*: “is easy to produce, involves a sensation of vibration in the mask of the face, and is characterized by ample harmonic content.”³⁵ Portanto, *resonant voice* assume a prática de uma técnica vocal que incide em pontos de ressonâncias e que permite despertar sensações de vibração orofaciais, facilitando a coordenação da pressão e da condução do fluxo de ar (Nix & Simpson, 2008).

Destina-se à preparação vocal de cantores, assumindo uma importante componente pedagógica no ensino do canto e um princípio terapêutico de tratamento patológico relacionado com a voz e com o aparelho vocal (Smith, Finnegan & Karnell, 2005). Contudo, pode ser aplicada de igual forma ao arrefecimento vocal (Ragan, 2016).

Na literatura referente à pedagogia do canto e à terapia vocal, são referenciadas inúmeras possibilidades de execução da técnica *resonant voice* como a articulação das consoantes fricativas sonoras /v/, /z/ e /j/, das consoantes nasais sonoras /m/, /n/ e /nh/, das consoantes oclusivas sonoras /b/ e /d/, do *humming* em *bocca chiusa*, entre outras. Paralelamente, são descritos vários benefícios vocais decorrentes da prática de *resonant voice* (Smith, Finnegan & Karnell, 2005): o alargamento da cavidade faríngea e do trato vocal; o aumento da impedância do trato vocal e consequentemente a melhoria da vibração das pregas vocais, no que diz respeito ao movimento ondulatório da mucosa das pregas vocais e respetiva sincronização de vibração; o relaxamento da mandíbula e da parte anterior da língua; o aumento da amplitude harmónica do primeiro *formante*, e de frequências agudas; a diminuição do limiar da pressão fonatória; o aumento da nasalidade na voz; a alteração da adução dos músculos laríngeos e das pregas vocais.

³⁵ Tradução livre da autora: “É fácil de produzir, envolve uma sensação de vibração na face, e é caracterizada pela riqueza tímbrica vocal”. (Smith, Finnegan, & Karnell: 2005)

Além dos referidos benefícios vocais possíveis com a prática de *resonant voice*, os autores Anne-Marie Laukkanen, Ingo Titze, Hoffman e Finnegan (2008) referem que através do uso de consoantes fricativas sonoras /v/, /z/ e /j/, os exercícios proporcionam um aumento da capacidade respiratória, e respetivo controlo muscular, e consequentemente permitem a continuidade do fluxo de ar, um melhor desempenho vocal no que diz respeito à diminuição da adução das pregas vocais, tornando assim uma fonação mais audível e sustentada muscularmente. Os referidos autores salientam que a *resonant voice* promove um aumento da atividade dos músculos tireoaritnoideo (TA), cricotiroideo (CT), cricoaritnoideo lateral (CAL), possibilitando uma vibração regular, livre e sem tensão, das pregas vocais, através do aumento da pressão intraglotal e resistência supra-glotal, e glotal.

No seguimento, as autoras Helena D'Avila, Carla Cielo e Márcia Siqueira (2010) desenvolveram um estudo sobre a prática de *resonant voice* incidindo na articulação da consoante fricativa /z/ e os seus benefícios. Após a sua prática, destacaram o melhoramento da hipernasalidade, da hipertensão fonatória e da adução glótica associado à coordenação muscular responsável pela respiração e apoio vocal, e consequentemente à direção e à velocidade de fluxo de ar durante a fonação; referem a diminuição da atividade muscular da laringe associada ao aumento da ressonância retroflexa. Com isto, as autoras afirmam que a prática vocal com o uso da consoante fricativa sonora /z/ promove uma fonação mais eficaz, económica e sem esforço, resultando uma voz mais clara, natural, regular, sem ruído.

A autora Anne-Marie Laukkanen (1995) refere a importância da prática de *resonant voice* com o uso de consoantes oclusivas sonoras /b/ e /d/, salientando a diminuição da posição da laringe, o relaxamento dos músculos da faringe e da laringe, a amplificação de toda a estrutura do trato vocal, a diminuição da pressão supraglótica associada à dinâmica de vibração das pregas vocais como benefícios vocais. Os autores Joziane Lima, Carla Cielo e Fabrício Scapini (2015) asseguram a execução vocal de *resonant voice* através da articulação da consoante fricativa /b/ capaz de promover uma redução da tensão de todas as estruturas músculo-esqueléticas do trato vocal.

Em suma, os exercícios de *resonant voice* podem apresentar-se como estratégias vocais no processo de ensino-aprendizagem na preparação vocal do aluno, e do *performer*, quer durante o aquecimento (e arrefecimento vocal) quer aplicado ao repertório, em contexto de aula, ou de estudo, pois possibilitam a sensação física, e auditiva, de uma voz com mais energia, mais frontalidade, mais verticalidade, mais brilho e com mais riqueza harmónica. A *ressonante voice* define a qualidade vocal de um aluno e do cantor, e prima pelo equilíbrio fonatório (Laukkanen, 1995).

2.2.2. *Humming*

Humming é considerada uma técnica de sons nasais, técnica de ressonância ou de colocação da voz na máscara. Implica a articulação da consoante /m/ prolongada e mastigada, exigindo os lábios fechados e dentes separados. Assume uma subcategoria dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal de *resonant voice* (Andrade, Cielo, Schwarz & Ribeiro, 2016; Pereira, Silvério, Marques & Camargo, 2010).

Simone Andrade (2007) cita a definição da técnica do *Humming* do autor Ostwald: “é um som musical, leve, produzido com a consoante /m/, de boca fechada que ocasiona vibrações na laringe e faringe, na boca, no nariz, inclusive nos seios nasais, dentes, lábios, pele e mucosas”.

As autoras Andrade et al. (2016) afirmam os benefícios vocais da prática do *humming*, tendo como referência outros autores (Pereira, Silvério, Marques & Camargo, 2010; Cielo et al., 2013): a prática vocal da técnica de sons nasais promove o equilíbrio fonatório, pois aumenta a interação fonte-filtro associada ao aumento da energia sonora retroflexa; minimiza o impacto de colisão das pregas vocais durante a fonação, reduzindo o risco de trauma; melhora a ressonância e a projeção vocal; diminui a rugosidade e ruído vocal. As referidas autoras salientam que a prática do *humming* deve ser dirigida especialmente a indivíduos com demasiada tensão muscular laríngea associada à hiperfunção vocal e à excessiva adução das pregas vocais.

Num estudo sobre os efeitos vocais após a prática de técnicas como o *humming*, os autores Pereira et al. (2010) enfatizam os seus benefícios vocais: aumento da qualidade vocal, melhor ressonância e projeção vocal, melhor fechamento glótico e melhor movimento mucosondulatório das pregas vocais.

Resumidamente, a prática vocal do *humming* sustenta uma produção vocal natural, eficiente e com qualidade sonora, pois dita benefícios vocais especialmente em indivíduos com hiperfonação e/ou patologias vocais (Yiu & Ho, 2002). Desta forma, a técnica do *humming* pode ser considerada uma ferramenta terapêutica e pedagógica na construção de uma voz saudável, livre de quaisquer tensões ou constrangimentos físico-musculares, possibilitando uma fonação natural e autêntica.

2.2.3. *Resonance tube phonation*

*Resonance tube phonation*³⁶ é uma técnica usada na reabilitação de terapia vocal. Contudo, pode ser igualmente considerada uma estratégia vocal aplicada ao ensino do canto, quer no desenvolvimento e domínio técnico quer na preparação musical do aluno (Laukkanen et al., 2008; Costa, Costa, Oliveira & Behlau, 2011); pode ser executada também no arrefecimento vocal (Ragan, 2016; Lã, 2013).

Assume uma possível variação dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal que implica o uso de tubos de vidro e/ou palhas de plástico com tamanhos, dimensões e espessuras diferentes, dependendo do tipo de voz e das características fonatórias de cada indivíduo. Com isto, *resonance tube phonation* funciona naturalmente como continuação e alongamento do trato vocal através do estreitamento, e quase fechamento, dos lábios (cavidade oral).

Na literatura sobre a prática de *resonance tube phonation*, Ingo Titze (2002) apresenta duas maneiras diferentes de executar os exercícios através do uso de tubos e de palhas com recurso ao ar e a um recipiente com água, aplicados ao ensino do canto: por um lado, refere que os cantores (aluno e/ou *performer*) que apresentem muita adução das pregas vocais, e uma fonação tensa, a estratégia mais eficaz é a realização de exercícios com uso do tubo ou da palha somente em sopro, com desenhos melódicos em *glissandos* no âmbito de oitava; por outro, os cantores (aluno e/ou *performer*) que apresentem muita abdução das pregas vocais, e uma fonação soprada, devem realizar os exercícios com recurso ao tubo ou à palha num recipiente com água, de modo a criar resistência vocal, incidindo no mecanismo de suporte respiratório, e aumentando a pressão pulmonar vital a todo o processo fonatório.

O referido autor defende que a *resonance tube phonation* deve ser usada durante a execução do aquecimento vocal, pois possibilita inúmeros benefícios vocais por meio da energia acústica gerada e refletida por toda a estrutura intrínseca à laringe, capaz de fomentar uma fonação mais equilibrada, mais flexível e mais funcional. Desta forma, Ingo Titze menciona vários benefícios como o aumento da interação fonte-filtro, o aumento da pressão pulmonar, da pressão

³⁶ Tradução livre da autora: “Tubos de ressonância aplicados à fonação cantada”.

estática da cavidade oral e da cavidade faríngea, a otimização da colisão, e diminuição da amplitude de vibração das pregas vocais.

Pode afirmar-se que a prática de *resonance tube phonation* desperta efeitos de ressonâncias retroflexas em toda a estrutura do trato vocal, o que permite estabilizar e neutralizar os movimentos vibratórios das pregas vocais, promovendo qualidade no processo fisiológico-fonatório, e consequentemente um bom desempenho vocal e melhor autoavaliação vocal (Costa et al., 2011).

Além de Ingo Titze, também Sampaio et al. (2008) apresentaram um estudo que demonstra alterações positivas na produção vocal após a realização dos exercícios com palhas como uma fonação mais clara, mais forte, mais fácil. A autora Anne-Marie Laukkanen (1995) mencionou a prática de *resonance tube phonation* como estratégia importante na preparação vocal, pois promove uma voz mais clara, mais brilhante, mais sonora.

Outros autores como Cielo et al. (2013) fazem referência a um autor finlandês Sovijärvi que demonstrou, após várias experiências em torno da fonação com tubos (de vidro e de plástico) com diferentes diâmetros e comprimentos, e com recurso a um recipiente com água, em crianças e em adultos, que é possível existir uma melhoria vocal através do abaixamento, e alargamento, da laringe durante a execução da referida técnica; reforçam os objetivos do uso da *resonance tube phonation* como a redução da tensão laríngea, os ajustes no trato vocal e a reatância, o aumento da atividade muscular especialmente dos músculos TA, CT e CAL (durante e após a realização dos exercícios), a elevação do véu palatino e a elevação da região posterior da língua.

Num outro artigo, os autores Laukkanen et al. (2008) apresentaram um estudo sobre o aumento da atividade muscular após a execução de exercícios de *resonance tube phonation*: referem um aumento da atividade muscular do trato vocal, e da laringe, e um aumento da eficiência e da resistência da glote, e consequentemente da vibração das pregas vocais, pois verifica-se uma diminuição da pressão de ar, resultando um som mais forte, sem aumento de esforço ou tensão vocal.

Após vários estudos, Guzman et al. (2013) mencionaram num artigo que durante e depois da execução de *resonance tube phonation* com um tubo de vidro e uma palha, esses exercícios nutrem um alongamento de toda a estrutura do trato vocal (nasofaringe, orofaringe e hipofaringe), incluindo a abertura da mandíbula, a elevação do véu palatino e o relaxamento da base da língua, acabando por influenciar os formantes do cantor. Segundo os autores, os exercícios de *resonance tube phonation* são eficientes no processo de vibração das pregas vocais no que diz respeito ao relaxamento muscular, à adução das pregas, à pressão supraglótica e às sensações de ressonância. Com isto, os autores defendem que os referidos exercícios podem ajudar na diminuição do impacto das pregas vocais através do aumento da pressão de ar

supraglótico e da redução da pressão de ar transglótico. Ou seja, reduzem a força de adução das pregas vocais durante o impacto e o contacto entre elas, logo promovem uma sensação de “garganta larga” através do aumento da pressão oral por uso do tubo e da palha, e uma sensação de “liberdade” e de relaxamento.

Os autores Wendy LeBorgne e Erin Donahue (2014) ressaltam, num artigo sobre a terapia vocal, o uso de tubos (e palhas) de ressonância imersos num recipiente com água; frisam a sua importância e a sua prática enquanto exercícios de semi-oclusão do trato vocal capazes de despoletar sensações físicas, fisiológicas e visuais. Referem os seguintes benefícios vocais: eficiência glótica máxima, alongamento e contração do músculo TA com mínimo impacto, maximização das ressonâncias do trato vocal e aumento do fluxo de ar durante a fonação.

Mais recentemente, os autores Congeta et al. (2016), realizaram um estudo com cantores em torno da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal com tubos de ressonância. Usaram o tubo de silicone (*LaxVox*³⁷) com particularidades específicas tendo em conta o tamanho e o diâmetro, com e sem recurso a um recipiente com água. No referido estudo, os autores afirmam o exercício como uma estratégia de desenvolvimento do controlo vocal, de diminuição da tensão muscular excessiva e do esforço fonatório durante a fonação, de aumento da impedância do trato vocal. Após o estudo com o exercício, os autores salientam os seguintes resultados vocais no que diz respeito à percepção auditiva e acústica: uma fonação mais confortável, mais eficaz, mais fácil, com mais brilho e com maior projeção sonora; aumento do F_0 . Efetivamente, a prática da técnica *LaxVox* com recurso a tubos de silicone despoletam melhorias significativas na função e qualidade vocal, no tempo de fonação e na auto-percetibilidade fonatória (Mailänder, E., Mühre, L., Barsties, B., 2017).

Em conclusão, *resonance tube phonation* pode ser considerada uma estratégia vocal aplicada ao ensino do canto que permite otimizar todo o processo de fonação na voz cantada, privilegiando o “efeito de massagem” nas paredes do trato vocal e das pregas vocais sustentada na pressão oral imposta pela oclusão do trato vocal através do uso do tubo e da palha (Enflo, Sundberg & McAllister, 2013). Na prática, *resonance tube phonation* denota uma ferramenta

³⁷ *LaxVox* é considerada uma técnica terapêutica vocal que privilegia a função e a qualidade vocal. (Mailänder, E., Mühre, L., Barsties, B., 2017)

essencial à preparação, à construção, à otimização e ao desenvolvimento técnico-vocal do aluno, pois sustenta a percepção, o funcionamento, a qualidade e a percepção vocal, tendo em conta os benefícios vocais que estes proporcionam durante e após a sua realização, em exercícios e/ou em contexto de repertório (Titze, 2002).

2.2.4. Vibração da língua e dos lábios

Os exercícios de semi-oclusão do trato vocal executados através da vibração sonora dos lábios (*lip trill*) e da língua (*tongue trill*) são duas práticas recorrentes no aquecimento e no arrefecimento vocal em contexto de ensino-aprendizagem e no desenvolvimento técnico-vocal. Regina Pimenta (2011) define-os como uma técnica vocal que consiste “nas rápidas e repetidas oscilações dos lábios e da língua pela passagem do fluxo aéreo expiratório com emissão simultânea da voz”.

As autoras Daniela de Vasconcelos, Adriana Gomes e Marina de Araújo (2016), reforçam os exercícios de vibração da língua e dos lábios como duas técnicas usadas no aquecimento e no aperfeiçoamento vocal, enfatizando os benefícios vocais após a sua prática: mobilidade da mucosa das pregas vocais e consequentemente otimização do movimento muco-ondulatório, suavização do contato entre as pregas vocais, equilíbrio da coordenação pneumofonoarticulatória, e consequentemente das pressões subglótica e supraglótica, redução do esforço fonatório, aumento da resistência vocal, reforço dos harmónicos; denotam o “efeito de massagem” em toda a estrutura muscular e esquelética do trato vocal.

A prática dos exercícios de vibração sonora dos lábios e da língua desenvolvem o abaixamento da laringe e a interação entre a fonte e o filtro, diminuindo a adução das pregas vocais; permitem despertar ressonâncias orofaciais e nasais, no sentido vertical; impõem o aumento do controlo no ataque vocal, e consequentemente promovem um aumento da qualidade vocal.

O autor Ingo Titze (2006) defende a realização de exercícios de vibração dos lábios e da língua no aquecimento vocal assegurando-os como uma ferramenta essencial capaz de libertar a musculatura orofacial, promovendo dessa forma uma sensação de vibração na parte frontal da boca, nos lábios e na língua. Realça a importância da coordenação muscular respiratória que sustentam a pressão de ar nos pulmões e que estabiliza a pressão e a vibração das pregas vocais durante a fonação na realização dos exercícios. Num outro artigo, o autor apresenta os exercícios de vibração dos lábios e da língua como exercícios a praticar no aquecimento vocal, afirmando benefícios vocais específicos: aumento da atividade dos músculos participantes no mecanismo da

respiração, aumento da pressão oral positiva e minimização da força de colisão entre as pregas vocais, redução da pressão limiar de fonação, alongação das pregas vocais (Titze, 2001:51-52).

Os exercícios de semi-oclusão do trato vocal com a vibração sonora dos lábios e da língua são descritos como estratégias de melhoramento da ressonância vocal (Nix, 1999; Titze, 1996). Com isto, os autores Andrade et al., (2013) afirmam a técnica de vibração dos lábios e da língua como uma fonte secundária de vibração que facilita todo o processo muscular e aerodinâmico implícito à fonação na voz cantada. Assim, é imperatório que no processo de aquecimento vocal se prima pela prática da vibração sonora dos lábios e da língua (Quintela, Leite & Daniel, 2008).

2.2.4.1. Vibração Sonora da Língua

As autoras Lima et al. (2016) definem o exercício de vibração da língua como “técnica de vibração sonorizada” (TVSL) associada a estudos e tratamentos clínicos patológicos e à realização de exercícios vocais aplicados ao aquecimento vocal. Descrevem-na como a produção da consoante /r/ vibrante de forma prolongada associada ao som laríngeo.

Vários autores defendem que o exercício de vibração sonora da língua em contexto de prática vocal apresentam diversos benefícios:

i. Lima et al. (2016) referem inúmeros benefícios recorrentes da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal através da vibração da língua como a redução significativa do ruído, da soprosidade e da aspereza vocal; o aumento do f_0 ; a melhoria da mucosa das pregas vocais. Ditam a técnica como possibilidade de melhorar a estabilidade vocal e o equilíbrio da musculatura vocal; de reduzir o esforço durante a fonação; de aumentar a facilidade, a qualidade, a flexibilidade e a extensão vocal aplicadas à prática do canto.

ii. Thais Bueno (2006) salienta os exercícios de vibração da língua como técnica de vibração aplicada em exercício de aquecimento vocal capaz de propiciar a redução da viscosidade da pregas vocais, aumentando a flexibilidade da muscosa; a autora compara a referida técnica à hidratoterapia³⁸ associada à reabilitação e terapia vocal.

³⁸ “Hidratoterapia” consiste numa técnica de hidratação vocal, de higiene vocal.

iii. Joseph C. Stemple e Edie R. Hapner (2014) destacam três benefícios vocais na prática dos exercícios de vibração da língua: a otimização da respiração, a promoção de ressonâncias e aumento da amplitude de vibração das pregas vocais.

iv. Gislaine Cordeiro (2013) refere a técnica de vibração sonora dos lábios como uma ferramenta importante na preparação e no aquecimento vocal porque envolve todas as estruturas inerentes à fonação como a respiração, a articulação, a projeção. Assim, a autora frisa a técnica como uma possibilidade de promover equilíbrio entre a língua (fonte de vibração), o trato vocal, a laringe e o ar proveniente dos pulmões.

v. Rita Fucci-Amato (2012) salienta a importância da vibração da língua como exercício vocal, pois promove o relaxamento muscular da língua e a ativação sanguínea periférica.

vi. Carla Cielo, Letícia Frigo e Mara Christmann (2013) mencionam a técnica de vibração sonora da língua, frisando alguns benefícios vocais após a sua prática vocal como o aumento do nível de pressão sonora (NPS) associado a um aumento da potência aerodinâmica, da resistência do fluxo de ar, da contração da musculatura adutora das pregas vocais e da ressonância do trato vocal.

vii. Márcia Menezes et al. (2011) ilustram vários benefícios vocais relevantes após a execução da técnica de vibração da língua (neste caso em pacientes com disfonia vocal): a diminuição da rugosidade, sopro e de ruído; aumento do F_0 .

viii. Márcia Rodrigues (2001) afirmou que a prática de exercícios de vibração sonora da língua possibilita a diminuição das constrições laríngeas como o fechamento glótico, o aumento dos movimentos vibratórios das pregas vocais.

ix. Ingo Titze (2009) declara que durante a prática de exercícios vocais com o uso da vibração sonora da língua, o som altera o fluxo reverso da glote e auxilia o movimento vibratório da mucosa das pregas vocais, reduzindo o impacto de colisão entre elas.

2.2.4.2. Vibração Sonora dos Lábios

A vibração sonora dos lábios consiste numa técnica de oclusão da parte anterior do trato vocal indicada à terapia vocal associada a patologias nas pregas vocais, a hiperfonação e a hipofonação (Ferreira, 2014).

Rita Fucci-Amato (2012) afirma que os exercícios vocais executados através da vibração sonora dos lábios despertam sensações de vibração na face e no pescoço, o que permite coordenar os músculos participantes, mantendo o equilíbrio e a qualidade vocal.

Thais Bueno (2006) salienta os exercícios de vibração dos lábios como estratégia que motiva a sensação de amplitude do trato vocal.

O autor Ingo Titze (2006) frisa a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal com uso da vibração sonora dos lábios enfatizando vários benefícios vocais como o aumento da interação fonte-filtro, e consequentemente o aumento da pressão supraglótica e intraglótica, pois essa interação despoleta uma energia aerodinâmica significativa, o estreitamento da epilaringe e aumento da impedância glótica e vocal. Com isto, o autor defende que a vibração sonora dos lábios torna a voz mais eficiente, privilegiando a rentabilidade, a economia e a intensidade vocal, pois evita o esforço vocal, e por sua vez suaviza o contato de colisão das pregas vocais.

2.2.7. *Finger Kazoo*

Finger Kazoo (FK) é uma variante técnica dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal que consiste na oclusão parcial dos lábios criando alguma resistência na saída do ar.

As autoras Carla Cielo e Mara Keli Christmann (2014) afirma a importância da prática do *finger kazoo* em contexto de terapia e aperfeiçoamento vocal, privilegiando a estabilidade e projeção vocal, a coordenação pneumofonoarticulatória e as ressonâncias. Abordaram a técnica de FK num estudo e ressaltaram alguns benefícios vocais implícitos à prática do mesmo: aumento da propriocepção do trato vocal, facilitando o domínio e a coordenação muscular durante o exercício; ativação da ressonância retroflexiva e consequentemente da expansão do trato vocal, facilitando a interação fonte-filtro; aumento da pressão glótica e supraglótica capaz de promover o afastamento das pregas vocais, de modo a reduzir a força de impacto entre elas e o risco de trauma; equilíbrio entre a impedância da glote e a impedância do trato vocal; diminuição do ruído; maior definição dos formantes.

Bueno (2003) referiu que a prática de *finger kazoo* proporciona a sensação de ampliação de faringe.

Num estudo sobre a prática de *finger kazoo* associada à pressão sonora e ao tempo máximo de fonação, as autoras Cielo et. al. (2013) demonstraram que a referida técnica gera um aumento significativo da resistência glótica, resultando num aumento do nível de pressão sonora associado à eficiência vocal sem sobrecargas das pregas vocais. Com isto, conclui-se que a técnica FK influencia diretamente o controlo e a coordenação neuromuscular respiratória e laríngea.

Em síntese, a prática de exercícios de *finger kazoo* deve ser considerada como estratégia pedagógica no ensino do canto, e deve ser aplicada no aquecimento e aperfeiçoamento vocal, pois denotam benefícios vocais como uma fonação mais confortável, mais clara, mais intensa e sem tensões (Maia, Gama e Behlau, 2012).

2.2.8. *Raspberries*

*Raspberries*³⁹ é considerada uma variação técnica dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal (Rosenberg, 2013); consiste na vibração da língua para a frente e fora da boca (Titze, 2006).

Ingo Titze (2006) faz referência à prática de *raspberries*, e salienta alguns benefícios vocais durante a sua execução como a criação de independência entre as duas estruturas, fonatória e articulatória, a libertação da língua e relaxamento da mandíbula, e melhor posição da laringe num sentido vertical.

Marci Rosenberg (2013) enfatiza a eficácia dos exercícios no melhoramento da respiração e no controlo do fluxo de ar.

Segundo a autora, *raspberries* é uma técnica pouco documentada em contexto de literatura, no entanto, salienta-a como ferramenta pedagógica no processo de ensino-aprendizagem, capaz de nutrir desenvolvimento e preparação vocal no aluno e/ou cantor

2.2.9 *Vocal Fry*

*Vocal Fry*⁴⁰ é uma técnica usada em contexto de aperfeiçoamento e terapia vocal; consiste na fonação de um som basal⁴¹, num registo modal de peito, em baixas frequências, com recurso a uma vogal específica. A autora Joana Ferreira (2014) define a referida técnica como *voz pulsada*, “caraterizada por um som vocal irregular devido à inexistência de pulsos periódicos de vibração das pregas vocais”. É conhecida por outras designações como *Glottal Vocal* ou *Creak Vocal* (Nix, Emerich & Titze, 2005).

Fisiologicamente, o som basal é produzido pela contração do músculo tireoaritenóideo (TA); as pregas vocais ficam mais curtas e espessas, a mucosa mais solta e flexível; a estrutura da

³⁹ Tradução livre da autora: Vibração da língua para fora da boca.

⁴⁰ Termo conhecido por “voz fritada”.

⁴¹ “Som basal” consiste numa técnica vocal implícita a um registo vocal caraterizado pela liberdade e relaxamento da musculatura laríngea, e pela irregularidade da vibração da mucosa das pregas vocais (Cielo, Conterno & Elias: 2011).

larínge fica mais relaxada (Bolzani et al., 2008), e conseqüentemente, numa posição mais baixa (Cronemberger, 1999).

De facto, os exercícios vocais de *vocal fry* realizados em contexto de preparação e aperfeiçoamento vocais promovem desenvolvimento muscular no aluno e no cantor, compreendendo a atividade muscular da laringe e das pregas vocais (Pinho, 1998, *apud* Cronemberger, 1999). Com isto, é importante realçar os benefícios vocais após a prática de *vocal fry* como melhor fechamento da glote, maior amplitude de vibração da mucosa das pregas vocais, redução do F^0 (Bolzani et al., 2008); maior energia acústica, redução da tensão fonatória (Carrara *apud* Brum, 1991); Nix, Emerich & Titze, 2005); redução do ruído (Brum, 2006).

Em suma, e na opinião da autora, a técnica *vocal fry* pode ser aplicada no momento do aquecimento vocal como exercício de preparação, de relaxamento muscular de toda a estrutura laríngea e conseqüentemente da mucosa das pregas vocais. Pode ser igualmente executada em contexto do arrefecimento vocal após execução de repertório exigente e tecnicamente difícil, pois a referida técnica proporciona um retorno ao registo de peito característico da fonação falada (Ragan, 2016).

2.2.10. OUTROS

Técnica da mão sobre a boca

A técnica de *mão sobre a boca* pode ser considerada uma técnica vocal que consiste em colocar a mão em frente aos lábios, criando alguma pressão do fluxo de ar e pontos de ressonância, e depois é libertada no momento da fonação. Desta forma, a *mão sobre a boca* alimenta a energia aerodinâmica e acústica, privilegiando a criação de ondas estacionárias (Titze, 2006), e monitoriza a percepção de sensações físicas em volta dos lábios e da mão (Ferreira, 2014).

É uma técnica pouco citada na literatura, mas detém importância no contexto pedagógico-vocal, pois é capaz de promover sensações de vibração e de ressonância no trato vocal, incidindo na parte frontal da cavidade oral.

CAPÍTULO 3:
Questionário

3. Questionário

Com o intuito de compreender a importância da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal na pedagogia e o uso que fazem deles em contexto de aula e na preparação vocal, a autora elaborou um questionário focando nele a prática dos referidos exercícios como possíveis estratégias no ensino do canto, no contexto português, tendo em conta a sua importância, a sua regularidade, a sua frequência, a sua duração e as suas variantes (tipologias) decorrentes de dois momentos importantes: o aquecimento e o arrefecimento vocais.

O questionário foi dirigido a todos os profissionais ligados à área do canto como professores de canto, professores de classe conjunto vocal e cantores profissionais, pois são os *agentes* responsáveis, e detém um papel ativo em todo o processo de ensino-aprendizagem quer na preparação, na construção e no desenvolvimento vocal do aluno. Contém dezoito perguntas: dezassete de resposta fechada e uma de resposta aberta; assumem respostas de valores, de frequência, de duração e de fatos.

A autora iniciou o questionário com uma breve contextualização dos participantes incidindo no grau de formação, na área de especialização e de trabalho; apresentou o aquecimento e o arrefecimento vocais, tendo em conta a sua importância, a sua prática e a sua frequência em contexto de aula de canto (e de classe de conjunto vocal); posteriormente expôs os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, de modo a compreender a sua aplicação no ensino-aprendizagem no canto incidindo na sua importância enquanto estratégia pedagógica, na sua prática, na sua tipologia, na sua frequência, na sua duração e noutros momentos performativos.

O questionário⁴² foi desenvolvido através da aplicação *Google Docs*; foi colocado em páginas *on-line* do *facebook*, e enviado por *email* para a maioria dos conservatórios, academias e escolas de música a nível nacional.

⁴² Ver anexo I.

CAPÍTULO 4:
Apresentação e Discussão dos Resultados

Após um período de quinze dias, a autora conseguiu recolher cinquenta e seis respostas, as quais permitiram elaborar uma análise sobre os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, focando os itens anteriormente expostos. A autora analisou os resultados, apresenta-os, tendo em conta também a sua experiência pedagógica vocal em contexto de aula de canto e de classe de conjunto vocal.

A primeira, segunda e terceira perguntas têm como objetivo a identificação e caracterização da amostra no que diz respeito ao grau de formação dos inquiridos, a sua área de especialização e a sua área de trabalho.

Assim, na sua maioria, os inquiridos concluíram uma licenciatura, ou mestrado, em canto e/ou em classe de conjunto vocal, e exercem funções nas referidas áreas de especialização. Registou-se 55,4% de licenciados, 37,5% de mestres e 9% entre doutores e outros graus de formação académica. Relativamente à área de especialização, apurou-se 64,3%, em canto, 23,2%, em classe de conjunto vocal, e 12,5%, em ambas as áreas; e à área de trabalho, 35,7% leciona aulas de canto incidindo na técnica vocal, 25%, leciona aulas de prática vocal de conjunto designada por classe de conjunto vocal (coro), e 39,3% leciona ambas as aulas, em contexto individual e de conjunto.

1. Grau de Formação

56 respostas

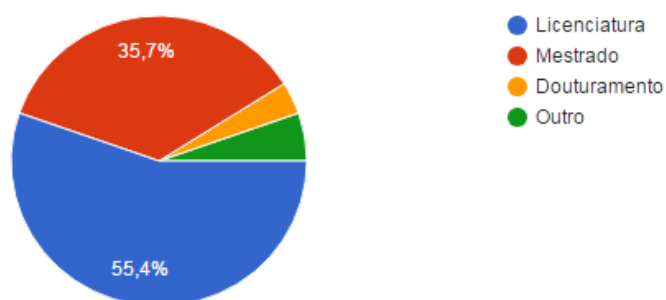


Figura 9. Grau de formação

2. Área de Especialização de Ensino

56 respostas

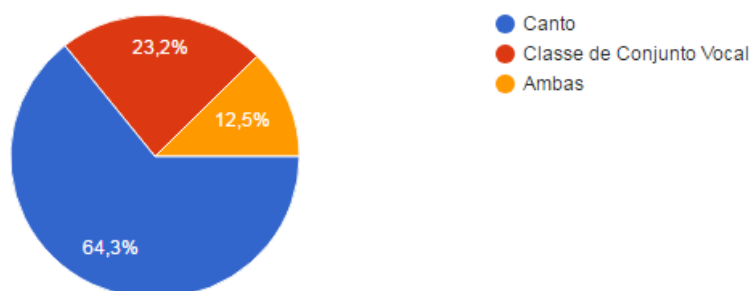


Figura 10. Área de especialização de ensino: canto e classe de conjunto vocal

3. Área de trabalho

56 respostas

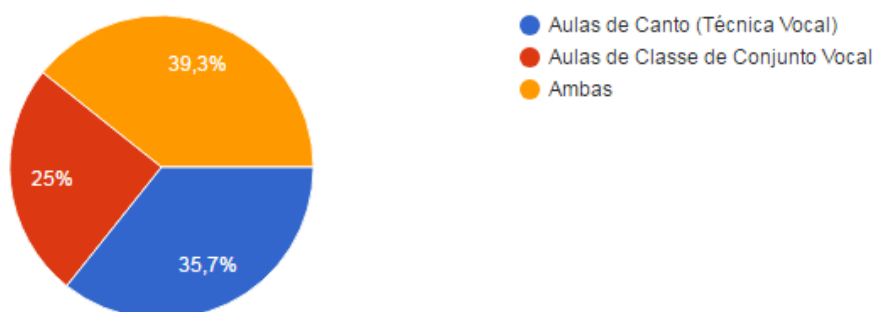


Figura 11. Área de trabalho: aulas de canto e de classe de conjunto vocal

Tendo em conta os dados anteriores, pode afirmar-se que o ensino do canto e a prática vocal estende-se a outro contexto pedagógico como a aula de classe de conjunto vocal, designada por coro, pois a pedagogia vocal não é exclusiva à aula individual de canto, mas também engloba práticas de conjunto como a prática coral. Sendo a voz um instrumento performativo que permite ao ser humano expressar-se individualmente e/ou em conjunto, em aula e em concerto, será importante valorizar a sua prática, a sua aprendizagem, o seu domínio e a sua comunicação em todo o processo de ensino do canto enquanto forma de expressão musical e vocal. Se cantar implica uma técnica, uma habilidade, uma preparação e um domínio do corpo, da mente e consequentemente do aparelho vocal, significa que é indispensável que a valorizemos enquanto instrumento, prática e expressão artística em contexto de ensino-aprendizagem do canto quer em aula de canto individual quer em aula de conjunto vocal.

Com isto, é importante que o ensino do canto seja valorizado pedagogicamente em todo o contexto acadêmico, porque a prática do canto em aula individual ou de conjunto manifesta uma atividade ancestral na construção do indivíduo em comunhão com a arte e a sociedade, pois permite estabelecer relações sociais entre o professor e o aluno, e o aluno e os outros (Carminatti & Krug, 2010). Deste forma, a autora defende que a lecionação de aulas de canto e consequentemente de classe de conjunto vocal deve implicar uma prática de ensino informada (e quase sempre individualizada), com o intuito de despoletar estratégias e ferramentas aplicadas na preparação vocal do aluno quer em aula de canto quer em aulas de conjunto.

As respostas à quarta pergunta ilustram a importância da prática de exercícios vocais no aquecimento em contexto de aula, pois maioritariamente os inquiridos consideram o aquecimento vocal um momento muito importante, tendo registado 87,5% muito importante e 12,5% importante. Conclui-se que o aquecimento vocal detém um papel significativo no ensino do canto, podendo ser considerado uma das fases mais importantes na preparação e desenvolvimento técnico-vocal (Silva & e Silva, 2014).

4. Considera importante a realização de exercícios de aquecimento vocal em contexto de aula?

56 respostas

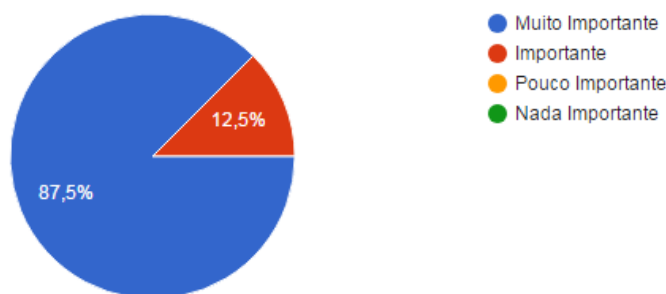


Figura 12. Aquecimento vocal: importância da sua prática no contexto de ensino-aprendizagem

O aquecimento vocal é considerado uma componente pedagogia iminente em todo o processo de ensino-aprendizagem do canto; na maioria, consta em programas que inserem a pedagogia vocal (DeFatta & Sataloff, 2012). Neste contexto, a autora considera-o um momento fulcral no desempenho vocal do aluno, em contexto de aula, pois o aquecimento vocal assume um momento de atividade, de preparação, de estímulo e de energia. O corpo, a mente e a voz devem estar simultaneamente em ação, de modo a rentabilizar todo o processo fisiológico da fonação durante a *performance* vocal.

Assim, o aquecimento vocal reúne um conjunto de atividades físico-vocais que devem ser repetidas e automatizadas com o intuito de criar padrões e hábitos físicos responsáveis pela produção e execução vocal (Williams, 2012). A autora defende a sua importância e a sua prática no processo de ensino-aprendizagem do canto, pois afirma a sua eficiência na pedagogia vocal, porque os exercícios vocais, realizados antes da execução de repertório, irão promover equilíbrio, liberdade, descontração, flexibilidade e otimização do corpo e da voz, e simultaneamente irão possibilitar o desenvolvimento de habilidades técnico-expressivas presentes no contexto de repertório vocal. Além disso, o momento do aquecimento vocal evidencia uma análise proprioceptiva do corpo e da voz fundamental a todo o processo de evolução vocal do aluno (Williams, 2012). É importante a sua prática.

Relativamente à importância do arrefecimento vocal, expresso na pergunta cinco, as opiniões dividem-se: 19,6% dos inquiridos considera a realização de exercícios de arrefecimento vocal muito importante no contexto de ensino-aprendizagem do canto; 50% importante, 25% pouco importante, e 5,4% nada importante. Pode concluir-se que 70% dos inquiridos assume o momento do arrefecimento vocal como uma prática importante no ensino do canto. No entanto, há que salientar a indiferença e ceticismo referente a esta temática, tendo 30% dos inquiridos demonstraram pouco interesse na sua prática em contexto de aula.

5. Considera importante a realização de exercícios de arrefecimento vocal em contexto de aula?

56 respostas

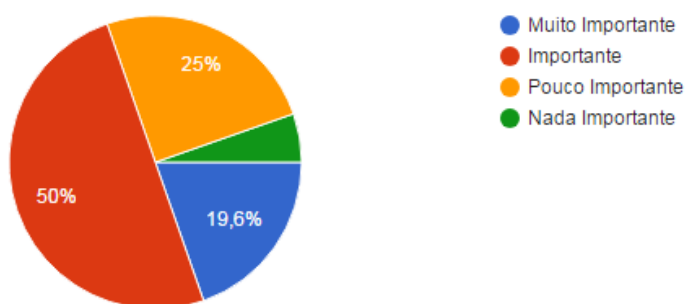


Figura 13. Arrefecimento vocal: importância da sua prática no contexto de ensino-aprendizagem

A autora defende a implementação da prática do arrefecimento vocal em contexto de aula, salientando a sua importância após a execução de repertório exigente, pois detém conhecimento dos seus benefícios vocais. Contudo, tendo em conta a carga horária da aula (45 minutos semanais ou 90 minutos divididos em 2 blocos de 45 minutos) implícitas ao curso básico

e complementar de canto, definida pela Portaria n.º 225/2012, de 30 de Julho, é quase impossível privilegiar essa prática, por ausência de tempo, pois a aula de canto deve obrigatoriamente englobar o aquecimento e o estudo de repertório vocal. A autora considera esta situação uma condicionante para a prática de exercícios de arrefecimento vocal, tendo em conta os planos curriculares a cumprir.

O arrefecimento vocal pode ser considerado uma atividade pouco estudada, valorizada e praticada em contexto do ensino do canto por várias razões: por desconhecimento dos seus benefícios vocais após a sua prática, por ausência de tempo em contexto de aula, tendo em conta o plano curricular e a carga horária dos cursos de música (canto), por descrença na sua prática, entre outros. Contudo, é fundamental a realização de exercícios no arrefecimento vocal após a execução de repertório em aula, ensaios ou *performances* (Williams, 2012). Tal como um atleta de alta competição executa sessões de alongamento e de arrefecimento corporal após a prática desportiva, o aluno de canto e o cantor devem realizá-lo na mesma medida, de modo a aliviar pontos de tensão muscular (Vendera, 2008). É necessário que o corpo e a voz reajustem os mecanismos físico-vocais predominantes na fonação falada após a prática vocal performativa; deve ser redefinida a condição vocal no contexto da voz falada, de modo a promover longevidade e saúde vocal (Deva, s.d.).

Em suma, o arrefecimento vocal é importante em todo o processo de aprendizagem e construção vocais, pois sensibilizar o aluno da sua importância e da necessidade da sua prática; permite preservar a qualidade, a saúde e longevidade vocais, e simultaneamente minimizar o cansaço vocal após a *performance*. Neste sentido, o arrefecimento deve ser planeado e orientado pelo professor, contendo nos planos de aula.

As perguntas seis e sete questionam a prática de exercícios no momento do aquecimento e no arrefecimento vocais em contexto de aula de canto. Com isto, é notória a prática de exercícios de aquecimento vocal em contexto de ensino-aprendizagem do canto. Na sua maioria, e com 91,1%, os inquiridos referem uma assiduidade e regularidade na prática do aquecimento vocal em todas as aulas, somente 8,9% refere uma prática frequente.

6. Pratica exercícios de aquecimento vocal em contexto de aula com os seus alunos?

56 respostas

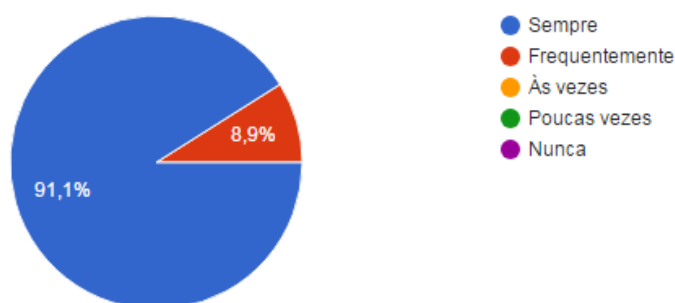


Figura 14. Prática do aquecimento vocal em contexto de ensino-aprendizagem

A autora privilegia a prática vocal no momento do aquecimento em todas as aulas. De fato, é necessária a realização do aquecimento antes da *performance* vocal em contexto de repertório, pois este possibilita a ativação, o movimento, a dinâmica do corpo e da voz. É preciso “acordar” a voz; é essencial despertar todos os mecanismos físicos, fisiológicos e neurológicos ligados à fonação como a respiração, a articulação e as ressonâncias. O aquecimento enquanto atividade preparatória do canto deve assumir uma ação espontânea, natural, livre e expressiva, permitindo estabelecer uma relação estreita entre a mente e o corpo, a voz e a *performance* (Silva & Silva, 2014).

Em síntese, e de acordo com a opinião dos inquiridos, o aquecimento vocal pode ser considerado uma prática generalizada em contexto de ensino-aprendizagem do canto.

Relativamente à prática de exercícios no momento do arrefecimento vocal em contexto de aula, as opiniões são definitivamente contrastantes: 3,6% dos inquiridos afirma que realiza sempre exercícios de arrefecimento, 25% realiza com frequência, 28,6% com pouco regularidade, 17,9% poucas vezes, e 25% refere que nunca pratica exercícios nesse momento específico. Pode concluir-se que 71,5% dos professores de canto e/ou de classe de conjunto vocal não pratica com regularidade e frequência exercícios vocais no arrefecimento.

A autora não realiza os exercícios vocais no momento do arrefecimento pelos motivos mencionados anteriormente. É difícil implementar o arrefecimento em contexto de aula, tendo em conta o nível dos alunos e as suas necessidades vocais. Para um aluno que esteja a frequentar os primeiros anos de aulas de canto, será perentório trabalhar tecnicamente o instrumento em exercícios e em repertório; quase fica anulado ou esquecido o arrefecimento vocal, pois o professor quer despertar o corpo, criando estímulos de atividade e de sensações vocais, logo acaba por dar mais importância ao momento do aquecimento vocal.

No que concerne à literatura específica sobre ao arrefecimento vocal, há menos informação disponibilizada comparativamente ao aquecimento vocal.

7. Pratica exercícios de arrefecimento vocal em contexto de aula com os seus alunos?

56 respostas

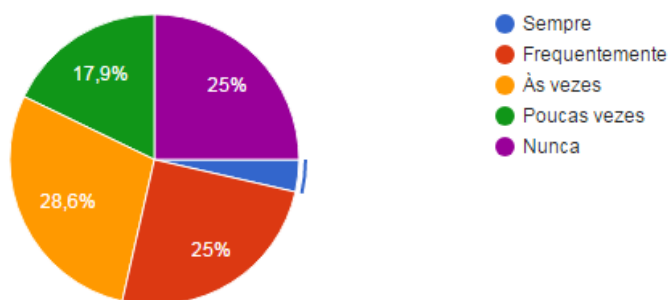


Figura 15. Prática do arrefecimento vocal em contexto de ensino-aprendizagem

A pergunta oito ressalta os níveis de importância da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal. De fato, verifica-se que a sua prática é importante no contexto de ensino-aprendizagem do canto, pois 64,3% dos inquiridos considera muito importante, 33,9% importante, e 1,8% pouco importante. Assim, é revelante a sua prática em contexto de aula, tendo em conta que a maioria a considera importante, refletindo a percentagem de 98,2%.

8. Considera importante a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula?

56 respostas

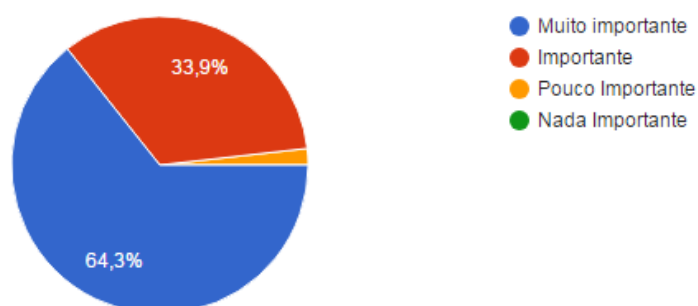


Figura 16. A importância da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal no contexto de ensino-aprendizagem

Atendendo à temática do presente trabalho, a autora realça a importância da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal no ensino do canto quer seja no momento do aquecimento e do arrefecimento vocal, privilegiando o primeiro. Tendo em conta a sua experiência pedagógica no que concerne à prática dos referidos exercícios, a autora privilegia a sua prática com os seus alunos, pois acredita que são capazes de proporcionar benefícios vocais importantes como a ativação muscular responsável pelo mecanismo da respiração e essencial ao controlo do fluxo de ar, a sensação de vibrações no trato vocal das quais emergem a sensação de ressonâncias e de amplitude vocal.

Relativamente à pergunta nove, os exercícios de semi-oclusão do trato vocal podem ser, ou não, considerados uma estratégia pedagógica importante no ensino do canto. Maioritariamente, e com 98,2%, os inquiridos consideraram a sua prática uma estratégia pedagógico-vocal, exceto 1,8% que não os considera. É um valor insignificante. De fato, e segundo a autora, os exercícios de semi-oclusão do trato vocal podem ser considerados uma estratégia no ensino do canto, tendo em conta os benefícios vocais que eles proporcionam ao aluno.

9. Considera a prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal uma estratégia pedagógica importante no ensino do canto?

56 respostas

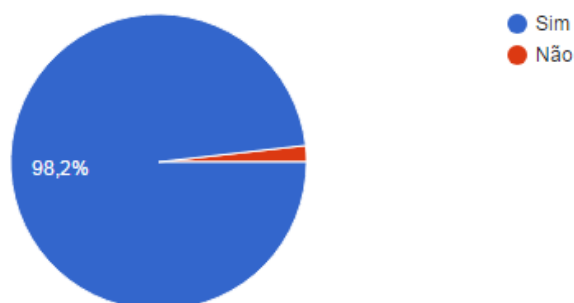


Figura 17. A prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégia pedagógica no ensino do canto

A autora considera-os uma estratégia, e implementa-os em contexto de aula com os seus alunos. Normalmente, apresenta os exercícios, explicando e exemplificando a sua realização, salienta os respetivos objetivos e frisa sempre os seus benefícios vocais. Defende que é importante praticar os exercícios de semi-oclusão do trato vocal e que consequentemente é essencial transmitir os objetivos e os benefícios vocais aos alunos, de modo a estabelecer laços de comunicação entre ambos expressos nas afirmações “deves sentir isto” e “eu senti aquilo”, e dar

a conhecê-los, de modo a fomentar uma prática performativa vocal informada e consistente no conhecimento.

A pergunta dez denota se há ou não conhecimento prévio dos benefícios vocais aquando da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal. Com isto, 92,9% dos inquiridos afirmou conhecer os benefícios vocais inerentes à prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal, somente 7,1% referiu que não conhece. Na opinião da autora, é fundamental nutrir uma pedagogia informada e sustentada em primícias científico-vocais. O professor deve imperatoriamente procurar novas estratégias e novas abordagens de ensino aplicadas ao canto, pois cada aluno é um ser individual com particularidades vocais específicas (timbre, qualidade, tessitura e tipo de voz, entre outras) e com dificuldades próprias, o que dita uma pedagogia diversificada e mutável. O professor deve ter conhecimentos teóricos e fisiológicos de cada exercício que implemente com o aluno em contexto de aula: é importante saber os benefícios vocais de cada exercício aplicando-o estrategicamente à realidade vocal de cada aluno.

10. Conhece os benefícios vocais da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal?

56 respostas

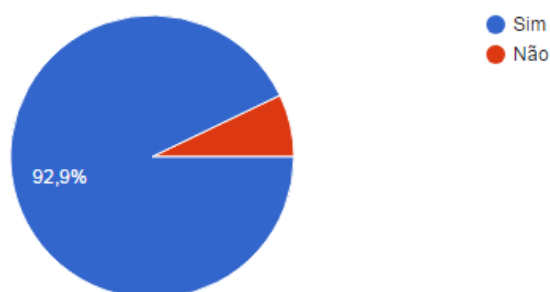


Figura 18. Benefícios vocais da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal

Na pergunta onze, é questionado o uso de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula. Tendo em conta as respostas dadas pelos inquiridos, é notória a prática dos referidos exercícios em contexto de aula de canto e/ou de classe de conjunto vocal, pois maioritariamente quase todos os professores afirmaram que os praticam: 98,2% dos inquiridos responderam afirmativamente, e somente 1,8% negativamente.

11. Pratica exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula com os seus alunos?

56 respostas



Figura 19. Prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula

Na pergunta doze, ressalta o tipo de frequência com que são praticados os exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula de canto. Se predominantemente os professores de canto e/ou de classe de conjunto vocal praticam em contexto de aula os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, não é tão homogênea a sua prática no que diz respeito à frequência e à regularidade. Nem todos os professores praticam os referidos exercícios em todas as aulas, de forma regular: 91% dos inquiridos afirmou que pratica sempre e com alguma frequência os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, expressos em 57,1% sempre e 33,9% frequentemente; apenas 9% referiu que pratica com pouca frequência compreendendo 5,4% às vezes, 1,8% poucas vezes, e 1,8 nunca.

12. Se sim, com que frequência?

56 respostas

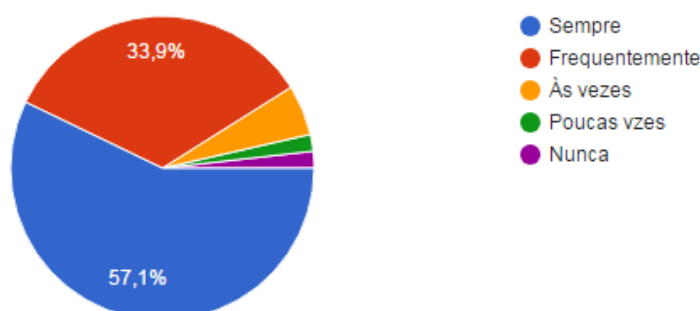


Figura 20. Frequência da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula

Na perspectiva da autora, é importante a repetição e a sistematização de exercícios em contexto de aula, de modo que o aluno consiga memorizar movimentos e gestos físicos, e monitorizar os vários mecanismos fisiológicos e neurológicos implícitos à fonação na voz cantada.

É necessário frequência e regularidade no canto para que o aluno consiga compreender, memorizar, executar e sentir a voz num determinado exercício em várias sessões consecutivas. Com isto, a autora considera que a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal deve assumir uma rotina frequente e constante em todas as aulas de canto com o intuito de construir e desenvolver uma voz saudável, funcional, com qualidade e longevidade vocais, pois são estes os princípios básicos da prática dos referidos exercícios.

A pergunta treze refere três momentos possíveis da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal: o aquecimento vocal, o arrefecimento, ou ambos. Tendo em conta as respostas, os inquiridos privilegiam a sua prática no momento do aquecimento vocal: 76,8% afirma realizá-los em contexto de aquecimento vocal; 23,2% executa-os em ambos os momentos. É preciso salientar que 25% dos inquiridos não realiza arrefecimento vocal em contexto de aula.

13. E em que momento da aula?

56 respostas

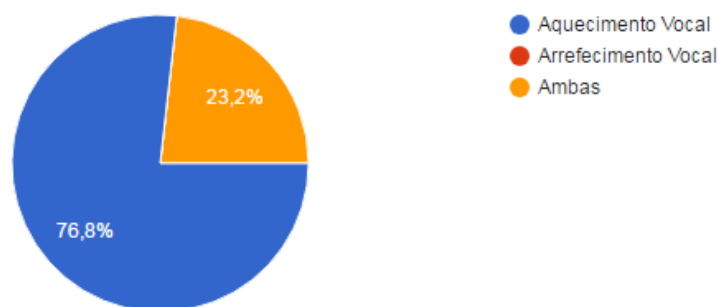


Figura 21. Prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal no aquecimento e no arrefecimento vocal

A autora defende a prática dos referidos exercícios em ambos os momentos, pois denota benefícios vocais quer no aquecimento quer no arrefecimento: no primeiro, os exercícios de SOTV promovem um aumento da elasticidade, da flexibilidade e da resistência vocal associado à contração das estruturas musculares intrínsecas à laringe; no segundo, previnem lesões e traumas no aparelho vocal, e reforçam a recuperação do esforço físico resultante da *performance*, em aula, e adaptam a voz a um novo registo, a fala.

As perguntas catorze e quinze focam as possíveis variantes da realização dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal nos momentos do aquecimento e arrefecimento vocais.

De uma forma geral, os inquiridos salientaram a preferência na execução da vibração sonora dos lábios (94,6%) e da vibração sonora da língua (71,4%), seguida do *humming* (66,1%) e

de *resonant voice* (64,3%) no momento do aquecimento vocal; relativamente ao arrefecimento, privilegiam a execução vocal da vibração sonora dos lábios (33,9%), *humming* (30,4%), *resonant voice* e vibração sonora da língua (23,2%). As técnicas de execução dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal menos praticadas são *finger kazoo* e *resonant tube phonation*. Contudo, é importante referir que 28,6% pratica outro tipo de exercícios no aquecimento vocal, e 21,4%, no arrefecimento.

14. Quais os exercícios de semi-oclusão do trato vocal que privilegia no aquecimento vocal?

56 respostas

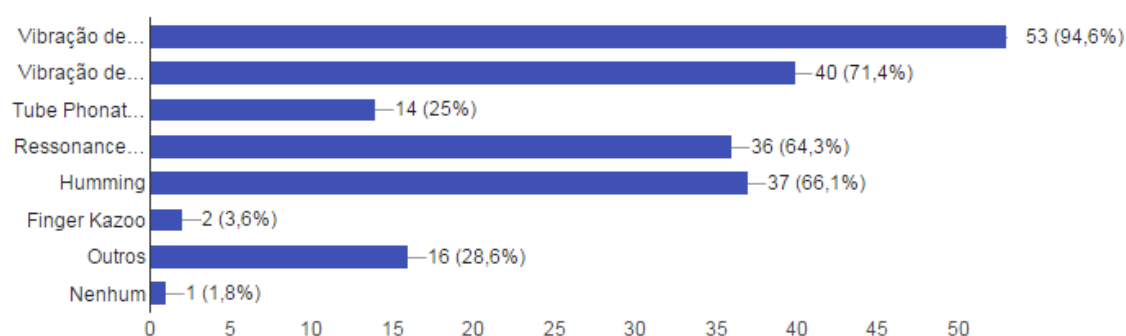


Figura 22. Exercícios de semi-oclusão do trato vocal no aquecimento

15. Quais os exercícios de semi-oclusão do trato vocal que privilegia no arrefecimento vocal?

56 respostas

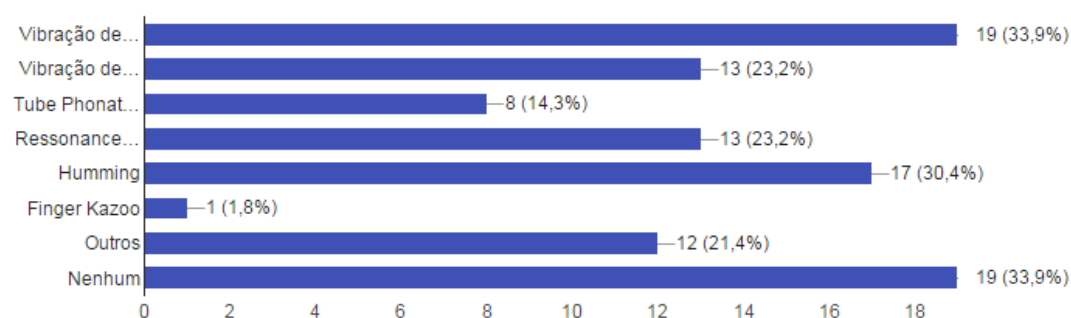


Figura 23. Exercícios de semi-oclusão do trato vocal no arrefecimento

Os exercícios de semi-oclusão do trato vocal podem assumir inúmeras variações de execução como *resonant voice*, *resonant tube phonation*, *humming*, vibração sonora dos lábios e da língua, *finger kazoo*, *vocal fry*, entre outros. A autora prioriza a prática de exercícios de *resonant voice* com a articulação da consoante fricativa sonora /v/ e a vibração sonora dos lábios,

no momento do aquecimento vocal. Implementa-os em contexto de aula com os alunos, porque a sua execução permite sentir vibrações e pontos de ressonância frontais, com grande amplitude na cavidade oral e nasal, exigindo ativação muscular essencial à respiração e à fonação, proporcionando, desta forma, estabilidade, flexibilidade, resistência e dinâmica vocais.

Apesar da autora não realizar os exercícios de semi-oclusão do trato vocal no momento do arrefecimento, salienta as mesmas variações do aquecimento, caso os realizasse: *resonant voice* e a vibração sonora dos lábios.

A pergunta dezasseis e dezassete destaca o tempo de execução da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal nos momentos do aquecimento e do arrefecimento.

No que diz respeito ao tempo de execução dos exercícios de SOVT, no momento do aquecimento, mais de metade dos inquiridos afirma que pratica os exercícios de semi-oclusão do trato vocal com os alunos durante cinco a nove minutos (53,6%); os restantes declaram menos de cinco minutos (25%), entre dez e quinze minutos (14,3%) e mais de quinze minutos (7,1%).

16. Quanto tempo pratica com os seus alunos os exercícios de semi-oclusão do trato vocal no aquecimento vocal?

56 respostas

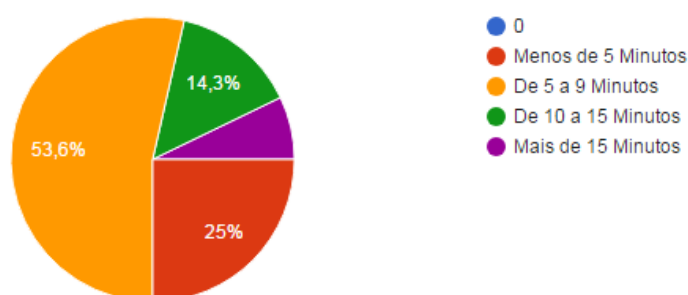


Figura 24. Tempo de prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal no aquecimento

O momento do aquecimento vocal exige uma planificação pedagógica, a qual deve compreender a realização de diferentes exercícios vocais com finalidades diferentes como os exercícios isométricos (*messa di voce*), isotónicos e de semi-oclusão do trato vocal (arpejos, escalas, glissandos) e calisténicos (*staccato* e *coloratura*) (Ferreira, 2014). Neste sentido, é imperatória a organização do tempo em contexto de aula, tendo em conta a variedade de exercícios a implementar em aula e a desenvolver com o aluno. Em revisão da literatura, o tempo médio da realização do aquecimento vocal varia entre dez a quinze minutos (Mota, 1998 apud

Benninger, Jacobson e Johnson, 1994, apud Pela, Rehder e Behlau, 1998, Pinho, 1998; Saxon e Schneider, 1995; Francato et al., 1996).

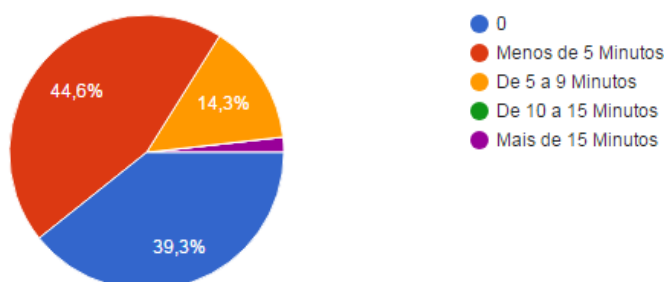
No contexto pedagógico, a autora defende a realização do aquecimento vocal durante quinze minutos, destacando metade do tempo para executar os exercícios de semi-oclusão do trato vocal, e restante para outro tipo de exercícios como os isométricos, isotônicos e calistênicos. Não é de todo necessário dedicar o tempo inteiro do aquecimento à realização de exercícios de semi-oclusão do trato vocal; será essencial dosear o tempo, e organizá-lo de forma gradual, tendo em conta as exigências vocais do repertório e as necessidades do aluno. Desta forma, a autora sugere a execução inicial de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em *glissandos* descendentes no âmbito intervalar de quinta e de oitava, e posteriormente a execução em escalas e arpejos no âmbito intervalar de oitava. Após a sua execução, deve realizar-se os outros exercícios mencionados anteriormente, que privilegiam e estimulam outras competências vocais relacionadas com a resistência à fadiga, o fortalecimento, a agilidade e flexibilidade vocais (Lã, 2013-14; Ferreira, 2014).

Relativamente ao tempo de execução dos exercícios de SOTV no arrefecimento vocal, na maioria, os inquiridos praticam os exercícios de semi-oclusão do trato vocal entre 1 a 10 minutos, compreendendo 1 a 5 minutos a percentagem de 44,6% e 5 a 9 minutos a percentagem de 14,3%. De fato, a prática dos SOTV no arrefecimento vocal deve assumir um curto período de tempo exigindo uma diminuição progressiva da intensidade, momentos de alongamento e relaxamento da musculatura do aparelho vocal, a realização de escalas e *glissandos* descendentes, com o intuito de proporcionar o retorno ao registo da fala, evitando a sobrecarga, o desgaste e consequentemente o aumento da fadiga (Scarpel, 1999). Numa outra perspetiva, os autores Quintela, Leite e Daniel (2008) defendem a prática de um momento de silêncio após a execução vocal, com a duração de cinco minutos, de modo a promover a redução dos níveis de frequência, de intensidade e de dinâmica vocais, readaptando o aparelho vocal a um novo registo fonatório: a voz falada.

Caso a autora praticasse os exercícios de SOTV em contexto do arrefecimento vocal, defendia a duração de execução entre 2 a 5 minutos, tendo em conta as exigências do repertório anteriormente apresentado em contexto de aula.

17. Quanto tempo pratica com os seus alunos os exercícios de semi-oclusão do trato vocal no arrefecimento vocal?

56 respostas

**Figura 25.** Tempo de prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal no arrefecimento

A variante “tempo”, no sentido de duração, dependerá inteiramente da duração da aula, das necessidades do aluno e das exigências vocais e performativas do repertório, logo o tempo de duração dos exercícios deve ser reajustável às individualidades de cada um (Quintela et al., 2008). Desta forma, caberá ao professor organizar o tempo de duração da prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal, tendo em conta o plano de exercícios e do estudo técnico do repertório em aula, de modo a rentabilizar o tempo e consequentemente a aprendizagem vocal do aluno.

A última pergunta do presente questionário refere-se à prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal poderá ser aplicada a outros momentos performativos além do aquecimento e arrefecimento vocais, possibilitando uma resposta específica e descritiva do momento.

De facto, mais de metade dos inquiridos refere a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal noutros contextos performativos: 53,6 % aplica-os, 46,4% não os aplica. Após a leitura de cada situação específica mencionada pelos inquiridos que aplicam os exercícios noutros contextos, vinte e três deles indica o repertório como outro contexto performativo possível, tendo referido os exercícios de SOTV como estratégias pedagógicas na correção de problemas técnico-vocais no que diz respeito ao brilho, à colocação, à projeção e o legato; na primeira abordagem vocal na peça e na leitura melódica antes da colocação do texto; na ativação de sensações físicas de ressonâncias. Além do repertório, a autora verificou outras três situações possíveis da aplicação dos exercícios de SOTV mencionadas pelos inquiridos: podem assumir uma estratégia pedagógico-terapêutica em situação de cansaço vocal ou de doença, um recurso ligado à improvisação e à criatividade vocais, e uma técnica terapêutica de higiene vocal.

18. Aplica os exercícios de semi-oclusão do trato vocal noutros momentos performativos sem ser no aquecimento vocal e/ou arrefecimento vocal?

56 respostas

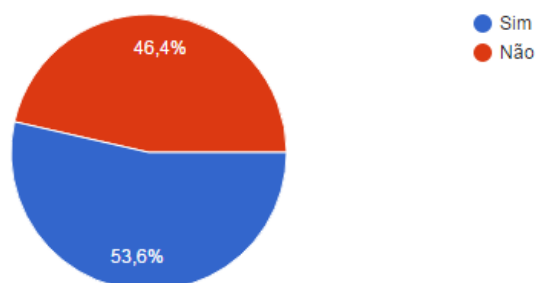


Figura 26. A prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal noutros momentos performativos

Perante tais opiniões, a autora considera que é importante compreender a prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal noutros momentos performativos tal como o repertório. Tal como o autor Ingo Titze (2006) salienta a aplicação de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em melodias que integram o repertório vocal, a autora corrobora da mesma primícia, pois acredita que a prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal podem estar associados à procura de novos estímulos e sensações físicas, e à aquisição de novos comportamentos vocais. Em contexto de aula, a autora sente necessidade de aplicar os exercícios de semi-oclusão do trato vocal em passagens de repertório específicas, quer seja pela sua dificuldade técnica, quer seja para que o aluno consiga despertar os mecanismos físicos corretos durante a fonação cantada, evitando o esforço, a tensão e a rigidez muscular, quer seja para promover a compreensão do gesto, do fraseado, despoletando a expressividade e interpretação.

Conclusão

Conclusão

A voz é um instrumento humano que expressa emoções, palavras e sonoridades ancestrais. Para que a expressão e a emoção sejam artisticamente autênticas e absolutas, o aluno (e o cantor) deve trabalhar continuamente a voz como um todo único e individual apoiado na orientação pedagógica do professor.

A prática do canto, no contexto de ensino-aprendizagem e no contexto performativo profissional, exige entrega, empenho, dedicação, responsabilidade, trabalho e paixão pela arte e pela música; impõe treino, preparação, repetição, regularidade e domínio de competências específicas implícitas à execução vocal; denota análise, conhecimento, informação, experiência, escolha e interesse pela pedagogia e pelo ensino.

No processo do ensino do canto, o aquecimento e arrefecimento vocais assumem duas partes importantes na preparação e na atividade física do cantor, e na adaptação e na prevenção pós-esforço. Sendo a voz uma parte integrante do corpo que compreende a coordenação de músculos, ligamentos, cartilagens e estruturas ósseas, e por estar associada diretamente a movimentos e a expressões corporais, a prática do aquecimento exige uma execução cuidada, atenta e regular, em contexto de aula, pois denota um momento de atividade, de esforço, de resistência e de flexibilidade, e a realização do arrefecimento reforça o relaxamento e o alongamento expressos na diminuição da atividade física e na adaptação muscular. Em suma, tal como um atleta, no início de uma atividade desportiva, aquece e estimula o corpo, e no final da atividade, alonga-o e relaxa-o, o aluno (e cantor) deve obedecer aos mesmos princípios, ou seja, deve aquecer e arrefecer a voz pela qualidade, longevidade e saúde vocal.

O professor deve procurar incessantemente estratégias e ferramentas adequadas ao desenvolvimento vocal do aluno expressas em exercícios técnicos-vocais aplicados quer no momento do aquecimento e arrefecimento vocais quer em contexto de repertório. Tendo em conta a variedade, a autora reforçou, ao longo do trabalho, a importância da prática dos exercícios semi-oclusão do trato vocal em ambos os momentos, tendo apresentado estudos de inúmeros autores. Considera-os possíveis estratégias pedagógicas no ensino do canto, e afirma-os como a base do aquecimento e do arrefecimento pelos benefícios vocais que proporcionam no aluno (e cantor), pois nutrem uma postura correta e funcional do trato vocal, e dos respetivos mecanismos fisiológicos inerentes, promovem equilíbrio e coordenação da pressão subglótica e supraglótica do ar essencial ao movimento funcional de vibração das pregas vocais, tendo em conta a quantidade e velocidade, definem uma fonação eficiente, agilizam as passagens de registo

e ativam as zonas de ressonância (Lunte, 2012). Além disso, os exercícios de SOTV permitem desenvolver competências vocais e possibilitam simultaneamente o aperfeiçoamento técnico de inúmeros domínios implícitos ao repertório musical e à *performance*. De fato, a execução de SOTV despertam, no aluno e no cantor, a capacidade de sentir o corpo e a voz, num todo homogêneo e equilibrado, suscitando, durante a sua prática, sensações, movimentos e expressões que irão sustentar toda a sua experiência performativa vocal, denotando propriocepção, domínio e expressividade (Almeida, 2010).

Com este trabalho, a autora pretendeu compreender qual o uso efetivo dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal aplicados ao ensino do canto, quer no aquecimento e no arrefecimento vocais, e a sua importância pedagógica em contexto de aula.

Na sua maioria, os profissionais inquiridos realçam a importância do aquecimento e arrefecimento vocais e consequentemente da prática dos exercícios de SOVT. Desta forma, pode considerar-se o aquecimento e o arrefecimento duas componentes pedagógicas iminente em todo o processo de ensino-aprendizagem do canto. Contudo, a autora denotou ceticismo por parte dos inquiridos no que diz respeito ao arrefecimento vocal, talvez por ser uma atividade vocal pouco estudada, valorizada e praticada no ensino do canto.

No seguimento da importância do aquecimento e arrefecimento vocais, e tendo em conta as respostas ao questionário, pode afirmar-se que o aquecimento vocal é, de fato, uma prática generalizada em contexto de ensino-aprendizagem do canto. Todos os profissionais inquiridos praticam exercícios vocais sempre, ou frequentemente, no momento do aquecimento. No que se refere ao arrefecimento vocal, são poucos os profissionais que os praticam neste momento de aula.

Genericamente os profissionais usam os exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula de canto e de conjunto vocal, privilegiando o momento do aquecimento vocal. Consideram a sua prática importante no contexto de ensino-aprendizagem do canto, afirmando-os como estratégias pedagógico-vocais. Denotam conhecimento informado sobre os referidos exercícios, pois referiram ter conhecimento dos benefícios vocais.

É possível concluir que a prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal é importante em todo o processo de ensino-aprendizagem do canto, quer seja no momento do aquecimento e arrefecimento vocais quer no repertório, pois assume possíveis estratégias no desenvolvimento vocal do aluno; devem constar no plano de rotina de aula, e os professores devem executá-los de forma regular, de modo a monitorizar fisicamente o corpo e a voz, promovendo memória, equilíbrio, flexibilidade e qualidade vocal.

Referências Bibliográficas

- Almeida, M. N. R. de (2010). *Corpo-Voz-Emoção: uma proposta de práticas sensibilizadoras para o ensino do canto lírico*. I Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música. XV Colóquio do Programa de Pós Graduação em Música da UNIRIO (8 a 10 Novembro): 332-340.
- Andrade, S. R. (2007). *Terapia vocal de base e sons nasais: efeitos sobre disfonias hipercinéticas*, (Tese de Mestrado em Distúrbios da Comunicação Humana, Universidade Federal de Santa Maria – Centro de Ciências da Saúde, Brasil).
- Andrade, S. R., Fontoura, D., & Cielo, C. A. (2007). Inter-relações entre fonoaudiologia e canto, *Revista Música Hodie*, 7 (1).
- Andrade, S. R., Cielo, C. A., Schwarz, K., & Ribeiro, V. V. (2016). Terapia vocal e sons nasais: efeitos sobre disfonias hiperfuncionais, *Revista CEFAC*, Jan-Fev., 18 (1), 263-272.
- Andrade, P. A., Wood, G., Ratcliffe, Ph., Epstein, R., Pijper, A. & Svec, J. G. (2014). Electroglottographic study of seven semi-occluded exercises: laxvoz, straw, lip-trill, tongue-trill, humming, hand-over-mouth, and tongue-trill combined with hand-over-mouth, *Journal of Voice*, 1-7.
- Behlau, M. (2001). *Voz: O Livro do Especialista* (Vol. I e II). Rio de Janeiro: Revinter
- Bolzan, G. de P., Cielo, C. A., & Brum, D. M. (2008) Efeitos do som basal em fendas glóticas, *Revista CEFAC*, São Paulo, Abr-Jun, 10 (2), 218-225.
- Boone, D. R., & MaFarlane, S. C. (1993). A critical view of the yawn-sigh as a voice therapy technique. *Journal of Voice*, 7 (1), 75–80.
- Brum, D. M. (2006). *Modificações vocais e laríngeas ocasionadas pelo som basal* (Tese de Mestrado em Distúrbios da Comunicação Humana, Santa Maria: Brasil).

- Bueno, T. da C. (2006). *Técnica de vibração de língua: aspetos do aprendizado dos efeitos acústicos e das imagens do trato vocal e da face* (Tese de Mestrado em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo).
- Carminatti, J. da S., & Krug, J. S. (2010). A prática de canto coral e o desenvolvimento de habilidades sociais. Taquara-RS (Brasil) *Pensamiento Psicológico*, 7 (14), 81-96.
- Cielo, C. A., Christmann, M. K. (2014). Finger Kazoo: modificações vocais acústicas espectrográficas e autoavaliação vocal. *Rev. CEFAC*. Jul-Ago, 16 (4): 1239-1254.
- Cielo, C. A., Frigo, L. F., & Chritmann, M. K. (2013). Pressão sonora e tempo máximo de fonação após a técnica de finger kazoo. *Revista CEFAC*, Jul-Ago, 15 (4): 994-1000.
- Cielo, C. A., Lima, J. P. de M., Chritmann, M. K., & Brum, R. (2013). Exercícios de trato vocal semiocluído: revisão de literatura. *Revista CEFAC*, Nov-Dez, 15 (6): 1679-89.
- Coelho, H. (1999). *Técnica vocal para coros* (4ª Edição). São Leopoldo: Sinodal (pp. 67).
- Colton, R. H., Casper, J. K., & Leonard, R. (2006). *Understanding voice problems: a physiological perspective for diagnosis and treatment* (3ª ed.). Baltimore, MD : Lippincott Williams & Wilkins.
- Conterno, G., Cielo, C. A., & Elias, V. S. (2011) Características vocais acústicas do som basal em homens com fissura pós-forame reparada. *Rev. CEFAC*, Jan-Fev, 13 (1): 171-181.
- Cordeiro, G. F. (2013). *Descrição da regularidade e amplitude do sinal eletroglotográfico durante a emissão dos exercícios de vibração sonorizada de língua e dos lábios comparados à vogal sustentada /e/*. (Tese de doutoramento em Ciências, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo).
- Costa, C. B., Costa, L. H. C., Oliveira, G., & Behlau, M. (2011). Immediate effects of the phonation into a straw exercise. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, July/August, 77 (4): 461-5.
- Cronemberger, F.F. (1999) *Considerações Teóricas sobre o vocal fry* (Tese de final de curso em especialização em voz, CEFAC: Salvador).

D'Avila, H., Cielo, C. A., Siqueira, M. A. (2010) Som fricativo sonoro /z/: modificações vocais. *Revista CEFAC*, São Paulo.

Enflo, L., Sundberg, J., Romedahl, C., & Mcallister, A. (2013). Effects on vocal fold collision and phonation threshold pressure of resonance tube phonation with tube end in water. *Journal of Speech, Language and Hearing Research*, (56), 1530-1538.

Defatta, R. A., & Sataloff, R. T. (2012). The Value of Vocal Warm-up and Cool-down Exercises: Questions and Controversies. *Journal of Singing*, Nov-Dec, 69 (2), 173–175.

Deva, J. (s.d.) *Vocal Cool-Downs for Singers*

Cedido a 11 de Maio de 2017: <http://www.jeannedeva.com/page/618580>

Duke, E. E. (2014). The Effect of Traditional Vocal Warm-up Versus Semi-Occluded Vocal Tract Exercises on the Acoustic Parameters of Voice (Tese - Faculty of Auburn University in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master of Science in Communication Disorders Auburn, Alabama).

Enflo, L., Sundberg, J., & McAllister, A. (2013). Collision and Phonation Threshold Pressures Before and After Loud, Prolonged Vocalization in Trained and Untrained Voices. *Journal of Voice*, 27 (27), 527–530.

Facincani, M.F.O., Novaes, R.M., Ferretti, E., & Behlau, M. (2001). Análise de parâmetros vocais e avaliação videolaringoscópica pré e pós-aquecimento vocal em cantores líricos, in: Behlau M. *A voz do especialista*. Rio de Janeiro: Editora Revinter; v.1.

Fadel, C. B. X, Dassi-leite, A. P., Santos, R. S., Junior, C. G. dos S., Dias, C., Sartori, A. S., & Denise, J. (2016). Efeitos imediatos do exercício de trato vocal semiocluído com Tubo LaxVox® em cantores. *CoDAS*, 28 (5), 618-624.

Falcão, L. M. G., Masson, M. L. V., Oliveira, G., & Behlau, M. (2014). Análise espectrográfica do efeito do aquecimento vocal na voz de meninas de coro. *Audiology - Communication Research*, 19 (4), 380-6.

- Ferreira, J. M. P. (2014). *A fisiologia do canto erudito como guia para uma prática vocal informada* (Tese de mestrado em ensino do canto). Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Francato, A., Nogueira, J., Pela, S.M., & Behlau, M. (1996). Programa de Aquecimento e Desaquecimento Vocal. *Tópicos de Fonoaudiologia* (vol. III), ed. Lovise, São Paulo.
- Fox, M., Bowers, R., & Foss, L. (1991). *Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos*. 4ª edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Fucci-Amato, R. (2012). *A voz do líder*. Rio de Janeiro: Campus.
- Guzman, M., Laukkanen, A.-M., Krupa, P., Horáček, J., Svec, J. G., & Geneid, A. (2013). Vocal Tract and Glottal Function During and After Vocal Exercising with Resonance Tube and Straw. *Journal of Voice*, 27(4), 523.e19–523.e34.
- Lã, F. M. B. (2013-14). A performance e o ensino do canto no século XXI: uma abordagem multidisciplinar (Sebenta de Didática do Canto). Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Laukkanen, A.-M. (1995). *On Speaking Voice Exercises* (Tese de Douturamento, University of Tampere).
- Laukkanen, A.-M., Titze, I. R., Hoffman, H., & Finnegan, E. (2008). Effects of a Semiocluded Vocal Tract on Laryngeal Muscle Activity and Glottal Adduction in a Single Female Subject. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 60, 298–311.
- Leborgne, W. DeL., & Donahue, E. (2014). The use of singing as a therapeutic modality within the contexto of voice therapy.
- Lima, J. P. de M., Cielo, C. A. & Scapini, F. S. (2015). Fonação em tubo de vidro imerso em água: análise vocal perceptivoauditiva e videolaringoestroboscópica de mulheres sem afecções laringeas, queixas ou alterações vocais. *Rev. CEFAC*, Nov-Dez, 17 (6), 1760-1772.
- Lima, A. T., Lucena, J. A., Araújo, A. N. B. de, Lira, Z. S. de, & Gomes, A. de O. C. (2016). Perfil de extensão vocal em coristas após técnica de vibração de língua associada a escalas. *Revista CEFAC*, Maio-Jun, 18 (3): 626-634.

- Lima, J. P. de M. (2013). *Modificações vocais e laríngeas imediatas em mulheres após a técnica de fonação em tubo de vidro imerso em água*. (Tese de Mestrado, Santa Maria, Brasil).
- Lunte, Robert (2012, February 15) Semi-Occluded Phonations & Their Application to Singing [Web log post]. Cedido a 24 de Maio de 2017: <https://thevocaliststudio.com/vocal-warm-ups-the-semi-occluded-phonation-their-application-to-singing/>
- Mailänder, E., Mühre, L., Barsties, B. (2017) Lax vox as a voice trainnug program for teachers: a pilot study. *Journal of Voice*, march, 31 (2): 262.e13-262.e22
- Maia, M. O., Gama, A. C. C., & Behlau, M. (2012). Efeitos imediatos do exercício vocal sopro e som agudo. *Jornal da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, São Paulo, 24 (1): 1-6.
- Mchenry, M., Johnson, J., & Foshea, B. (2009). The effect of specific versus combined warm-up strategies on the voice. *Journal of Voice*, 23 (5), 572-576.
- Mello, E. L., & Andrade e Silva, M. A. de. (2008). O Corpo do Cantor: alongar, relaxar ou aquecer?. *Revista CEFAC*, São Paulo, out-dez, 10 (4), 548-556.
- Menezes, M. H. M., Ubrig-Zancanella, M., Cunha, M. G., Cordeiro, G.; Nemr, K. & Tsuji, D. (2011). The relationship between tongue trill performance duration and vocal chnages in dysphonic women. *Journal of Voice*, July, 26 (4), e167-e175.
- Miller, R. (1990). Warming up the voice. *Journal of singing* (1995 (ed.) (29).
- Mota, A. C. G. (1998). *Aquecimento e desaquecimento vocal* (Monografia de conclusão do curso de especialização em Voz CEFAC - Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica Vocal, São Paulo).
- Motel, T., Fisher, K. V., & Leydon, C. (2003). Vocal warm-up increases phonation threshold pressure in soprano singers at high pitch. *Journal of Voice*, 17 (2), 160-167.
- Nix J. (1999). Lip trills and raspberries: “High spit factor” alternatives to the nasal continuant consonants. *Journal of Singing*, 55: 15–19.

- Nix, J., & Simpson, C. B. (2008). Semi-occluded Vocal Tract Postures and Their application in the Singing Voice Studio. *Journal of Voice*, Jan-Feb, 64 (3), 339-342. (Ingo Titze, associate editor).
- Ofer, A., Noam, A., & Orit, M. (2005). Evaluating the influence of warm-up on singing voice quality using acoustic measures. *Journal of Voice*, 19 (2), 252-260.
- Oliveira, L. V. D. A. de. (2007). *Professores com distúrbios vocais: efeitos do método de Ressonância Lessac-Madsen*. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Pedroso, M. I. de L. (1997). *Técnicas vocais para os profissionais da voz*. CEFAC - São Paulo.
- Pereira, E. C., Silvério, K. C. A., Marques, J. M., & Camargo, P. A. M. (2010). Efeito imediato de técnicas vocais em mulheres sem queixa vocal. *Revista CEFAC*, São Paulo.
- Pereira, N. de L. (2004). "O (A) Professor(a) de Canto e o ensino: percursos e contextos", *Revista Música, Psicologia e Educação* (6).
- Quintela, A. S., Leite, I. C. G., & Daniel, R. J. (2008). Práticas de aquecimento e desaquecimento vocal de cantores líricos. *HU Revista*, Juiz de Fora, Jan-Mar, 34 (1), 41-46.
- Ragan, K. (2016). The impact of vocal cool-down exercises: a subjective study of singers' and listener's perceptions. *Journal of Voice*, Nov., 30 (6), 764.e1-764.e9.
- Ribeiro, V. V., Frigo, L. F., Bastilha, G. R., & Cielo, C. A. (2016). Aquecimento e desaquecimento vocais: revisão sistemática. *Revista CEFAC*, Nov-Dez, 18 (6), 1456-1465.
- Robinson, R. & Althouse, J. (1995). *The complete choral warm-up book*. Florida: Alfred Publishing Co. (USA).
- Rosenberg, M. (2013). Nuts & Bolts of Semi-Occluded Vocal Tract Exercises in Voice Therapy: The Why, When and How. *Electronic Journal of the Ohio Speech-Language Hearing Association*, 3 (2), 56-58.

- Rodrigues, M. R. C. (2001). *Estudo do exercício de vibração sonorizada de língua nas laringectomias frontolaterais* (Tese de Mestrado em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo).
- Roy, N., & Leeper, H. A. (1993). Effects of the manual laryngeal musculoskeletal tension reduction technique as a treatment for functional voice disorders: Perceptual and acoustic measures. *Journal of voice*, 7 (3), 242–249.
- Russel, B. A. (2010). Using Manual Tension Reduction Treatment in Treating Pediatric Functional Dysphonia. *Contemporary Issues in Communication Science and Disorders*, 37, 131–140.
- Sá, M. de (1997). *Segredos da Voz*. Sebenta Editora, p. 7.
- Sataloff R. T. (2005). Clinical Anatomy and Physiology of the Voice. *Professional Voice The Science and Art of Clinical Care*, 3.^a Edição. Plural Publishing, 8: 143-177.
- Sampaio, M., Oliveira, G., & Behlau, M. (2008). *Investigation of the immediate effects of two semi-occluded vocal tract exercises*. *Pró-Fono Revista de Atualização Científica*, Out-Dez, 20 (4), 261-6.
- Saxon, K. G., & Schneider, C. M. (1995). *Vocal Exercise Physiology*. San Diego: Singular Publishing Group, Inc.
- Scarpel, R. D`A. (1999). *Aquecimento e desaquecimento vocal no canto* (Monografia, CEFAC, São Paulo).
- Senkal, Ö. A., & Çiyiltepe, M. (2013). Effects of Voice Therapy in School-Age Children. *Journal of Voice*, 27 (6), 787.e19 – 787.25.
- Silva, M. H. F. da, & Silva, V. A. P. (2014, Agosto). O corpo em movimento: um estudo do gesto aplicado à técnica vocal. XXIV Congresso da Anppom, São Paulo.
- Smith, C. G., Finnegan, E. M., & Karnell, M. P. (2005). Resonant Voice: Spectral and Nasendoscopic Analysis. *Journal of Voice*, 19 (4), 607–622.

- Stemple, J. C., Hapner, E. R. (2014). *Voice Therapy: Clinical Case Studies*. 4ª Edição, San Diego: Plural Publishing, Inc.
- Sundberg, J. (1987). *The Science of the Singing Voice*. Illinois: Northern Illinois University Press.
- Tavares, M. F. (2011) *Prática de exercícios de aquecimento vocal: efeitos no desempenho vocal*. (Tese de mestrado em ensino da música. Universidade de Aveiro).
- Titze I. R. (1996). Lip and tongue trills— what they do they do for us?. *Journal of Singing*, 52, 51.
- Titze, I. R. (2001). The five best vocal warm-up exercises. *Journal of Singing*, Jan-Feb, 57 (3), 51-52.
- Titze, I. R. (2002). How to use the Flow-Resistance Straws. *Journal of Singing*, 58 (5), 429-430.
- Titze, I. R. (2006). Voice Training and Therapy with a semi-occluded vocal tract: rationale and scientific underpinnings. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, April, 49, 448-459.
- Titze, I. R. (2009). How are harmonics produced at the voice source?. *Journal of Singing*, 65, 575-576.
- Thomas, L. B., & Stemple, J. C. (2007). Voice therapy: Does science support the art? *Communicative Disorders Review*, 1, 49–77.
- Vasconcelos, D. de, Gomes, A. de O. C., Araújo, C. M. T. de (2016). Técnica de vibração sonorizada de lábios e língua: revisão de literatura. *Distúrbios Comum*, São Paulo, Set., 28 (3), 581-593.
- Vendera, J. (2008). *Raise your voice*. USA: Vendera Publishing, p. 226-228.
- Verdolini, K., Druker, D. G. ., Palmer, P. M. ., & Smawi, H. (1998). Laryngeal Adduction in Resonant Voice. *Journal of Voice*, 12 (3), 315–327.
- Vieira, M. B. M. (1996). *Voz e Relação Educativa*. Porto: Edições Afrontamento. p. 23.

Williams, J. ([s.d.]). *The implications of intensive singing training on the vocal health and development of boy choristers in an English cathedral choir*. University of London.

Williams, J. (2011). Vocal Health - care of the voice. In *Foundations for Excellence*.

Williams, J. (2012, mês - dia). Warm-ups: what exactly are we trying to achieve?

Cedido a 11 de Maio de 2017:

<http://www.jenevorawilliams.com/wp-content/uploads/2012/10/Warm-ups-2.pdf>

Yiu, Edwin M-L., Ho, Eva Y-Y. (2002) Short-term effect of humming on vocal quality. *Asia Pacific Journal of Speech, Language and Hearing*, 7 (3).

Anexos

(2ª Parte)

Questionário – PROJETO EDUCATIVO

Este questionário foi elaborado no âmbito do *projeto educativo* do Mestrado em Ensino da Música do Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, intitulado “Exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégias pedagógicas no ensino do canto”. É dirigido a todos os profissionais ligados à área do canto como professores de canto, professores de classe conjunto vocal e cantores. Tem como objetivo a análise da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula de canto (e de classe de conjunto vocal) em momentos de aquecimento e arrefecimento vocal, e eventualmente em repertório, salientando a sua importância, a sua regularidade, as suas variantes (tipologia) e os seus benefícios vocais.

Todas as informações recolhidas são confidenciais; servirão somente para efeito de interpretação e análise.

Um cantor pode ser comparado a um atleta de alta competição, pois desenvolve grande atividade física e sobrecarga muscular durante a preparação e a *performance* vocal; o ato de cantar exige um grande rendimento físico a nível respiratório, fonatório, articulatorio e psíquico do cantor. Desta forma, é imperatório uma prática regular de exercícios de aquecimento e arrefecimento vocal como preparação das estruturas músculo-esqueléticas do trato vocal, e restantes componentes, e retorno ao ajuste muscular e vocal dos padrões fonatórios na voz falada.

Saliento os exercícios de semi-oclusão do trato vocal como estratégias pedagógicas na preparação vocal, no ensino do canto; são exercícios que consistem numa oclusão, estreitamento e fechamento, do trato vocal na sua extremidade (cavidade oral); assumem várias execuções vocais como a vibração da língua e dos lábios, a fonação com consoantes fricativas sonoras como /v/, /z/ e /j/, com consoantes oclusivas sonoras como /b/ e /d/ prolongados, com consoantes nasais como /m/, /n/ e /nh/, o *humming*, o *finger kazoo* e o uso de tubos de vidro e de plástico com diferentes tamanhos e espessuras.

Exercícios de Semi-oclusão do Trato Vocal como Estratégias Pedagógicas no Ensino do Canto.

1. Grau de Formação:

- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Outro

2. Área de Especialização de Ensino:

- Canto
- Classe de Conjunto Vocal
- Ambas

3. Área de trabalho:

- Aulas de Canto (Técnica Vocal)
- Aulas de Classe de Conjunto Vocal
- Ambas

4. Considera importante a realização de exercícios de aquecimento vocal em contexto de aula?

- Muito Importante
- Importante
- Pouco Importante
- Nada importante

5. Considera importante a realização de exercícios de arrefecimento vocal em contexto de aula?

- Muito Importante
- Importante
- Pouco Importante
- Nada importante

6. Pratica exercícios de aquecimento vocal em contexto de aula com os seus alunos?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Poucas vezes
- Nunca

7. Pratica exercícios de arrefecimento vocal em contexto de aula com os seus alunos?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Poucas vezes
- Nunca

8. Considera importante a prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula?

- Muito Importante
- Importante
- Pouco Importante
- Nada importante

9. Considera a prática dos exercícios de semi-oclusão do trato vocal uma estratégia pedagógica importante no ensino do canto?

- Sim
- Não

10. Conhece os benefícios vocais da prática de exercícios de semi-oclusão do trato vocal?

- Sim
- Não

11. Pratica exercícios de semi-oclusão do trato vocal em contexto de aula com os seus alunos?

- Sim
- Não

(Se respondeu negativamente, passe para a pergunta dezoito?)

12. Se sim, com que frequência?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Poucas vezes
- Nunca

13. E em que momento da aula?

- No aquecimento vocal
- No arrefecimento vocal
- Ambas

14. Quais os exercícios de semi-oclusão do trato vocal que privilegia no aquecimento vocal?

- Vibração de lábios
- Vibração de língua
- *Tube Phonation*
- *Ressonance Phonation*
- Humming
- *Finger Kazoo*
- Outros
- Nenhum

15. Quais os exercícios de semi-oclusão do trato vocal que privilegia no arrefecimento vocal?

- Vibração de lábios
- Vibração de língua
- *Tube Phonation*
- *Ressonance Phonation*
- Humming
- *Finger Kazoo*
- Outros
- Nenhum

16. Quanto tempo pratica com os seus alunos exercícios de semi-oclusão do trato vocal no aquecimento vocal?

- 0
- Menos de 5 Minutos
- De 5 a 9 Minutos
- De 10 a 15 Minutos
- Mais de 15 Minutos

17. Quanto tempo pratica com os seus alunos exercícios de semi-oclusão do trato vocal no arrefecimento vocal?

- 0
- Menos de 5 Minutos
- De 5 a 9 Minutos
- De 10 a 15 Minutos
- Mais de 15 Minutos

18. Aplica os exercícios de semi-oclusão do trato vocal noutros momentos performativos sem ser no aquecimento vocal e/ou arrefecimento vocal?

- Sim
- Não

19. Se sim, qual?

Obrigado pela colaboração e disponibilidade

Elsa Felicidade
